João Ribeiro Nunes

Medicina Popular

Tratamento pelas Plantas Medicinais

23
COMO VIVER MELHOR
LITEXA EDITORA

LITEXA EDITORA

Título: *Medicina Popular* – **Tratamento pelas** *Plantas Medicinais*
© Dr. João Manuel Dias Ribeiro Nunes
© *Litexa Editora, Lda.*
Direitos reservados para todos os Países de Língua Portuguesa
Colaboradores:
Prof. Doutor Donizete Rodrigues, UBI
Prof. Alexandre Afonso Ribeiro Nunes
Prof. Susana Raquel Ribeiro Nunes
Capa: Manuel Francisco de J. Loureiro
Pré-impressão:
Rubigráfica, Lda.
Impressão e acabamento:
Tipografia Carvalho, Lda.
Tiragem: 500 exemplares
Depósito legal: 142948/99
ISBN: 972.578-141-4
1.ª Edição Setembro de 1999

DR. JOÃO RIBEIRO NUNES

MD-MA.NH.HOM.AC.BM.

Medicina Popular

Tratamento pelas

Plantas Medicinais

Litexa - Editora, Lda.

Lisboa-Porto

PREFÁCIO

Ter sido convidado pelo autor para prefaciar a sua obra Medicina Popular: Tratamento pelas Plantas Medicinais *foi para mim motivo de grande satisfação, por várias razões: Apenas deixarei aqui expressas as que eu considero mais importantes.*

João Ribeiro Nunes foi meu aluno na Licenciatura de Sociologia da Universidade da Beira Interior. Embora tendo outras responsabilidades profissionais (era trabalhador-estudante e o tempo não abundava), ele demonstrava sempre muito interesse e dedicação às minhas cadeiras de Antropologia Geral, Antropologia Cultural, Etnografia e Sociologia Rural.

Já nesta altura, em 1992, começámos a trocar impressões sobre a nossa paixão pela medicina tradicional, em geral, e pelas plantas medicinais, em particular, sem falsas modéstias, foi o início dos profícuos diálogos entre um antropólogo e um naturólogo homeopata, com largos anos de experiência clínica na área da Medicina Natural.

Após defender a minha tese de doutoramento em Antropologia Social na Universidade de Coimbra (1991)[1]*, cuja temática central foi sobre a religiosidade e o fenómeno da bruxaria e práticas de curas alternativas numa aldeia rural, estava a iniciar na região da Beira Interior um estudo semelhante.*

Em 1993, eu e o João Nunes começámos a trabalhar no projecto "Medicina Popular: curandeiros e plantas medicinais na Beira Interior",

1 - A tese de Doutoramento foi orientada pelo Prof. Manuel Laranjeira Rodrigues de Areia, na época director do instituto de Antropologia da Universidade de Coimbra. Além disso, recebi valiosos conselhos e incentivos de outros eminentes atropólogos que já tinham trabalhado com comunidades camponesas em Portugal ("etnografia da ruralidade"); são eles: Raúl Iturra, Brian O'Neill e João de Pina-Cabral.

cujos primeiros resultados foram apresentados num seminário internacional realizado em Espanha, na Faculdade de Medicina da Universidade de Extremadura (Badajoz), em Dezembro de 1997, onde fomos conferencistas convidados.

Nas nossas duas etapas de trabalhos de campo etnográficos na Índia (Fevereiro de 1998 e Janeiro de 1999), o João Nunes demonstrou sempre saber e profunda ansiedade (penso que é o termo mais apropriado) em conhecer cada vez mais sobre plantas medicinais.

Em Nova Deli e Bombaim, quase não houve tempo para conhecer estas duas caóticas cidades: em função da teimoseira dos motoristas de táxi, que queriam nos levar somente aos principais pontos turísticos, o João insistia dizendo que só queria ir às Livrarias para consultar e comprar livros especializados.

Na Universidade de Goa, nas nossas reuniões de trabalho nos Departamentos de Botânica, de Química e de Sociologia, surpreendeu imenso os professores, doutorados na especialidade, pelo seu conhecimento na matéria. Nas duas conferências que ministrámos juntos, uma no Lions Club de Mapusa ("Sociology of Religion: religiosity in portuguese peasant societies"), em 1998, e outra em Shiroda, no Bharateeya Sanskriti Prabodhini Gomantak Ayurved Mahavidyalaya & Research Centre ("The conception of the body in peasant societies"), em 1999, a situação foi idêntica.

No próximo ano, está prevista mais uma etapa de trabalho de campo etnográfico, agora incluindo o Nepal. Seja em que parte do mundo for, é sempre um enorme prazer trabalhar com ele.

Como vimos, não falei deste livro que está a ser por mim prefaciado, mas sim do autor. Por quê? Penso que a obra fala por si e não precisa de apresentação. Tenho a certeza, e não somente desejo, de que este trabalho saudar-se-á como um importante e perdurável contributo para a Medicina Natural, em geral, e para a Fitoterapria, em particular.

Já é tempo de calar o antropólogo, Deixemos falar quem sabe.

Covilhã, 15 de Maio de 1999

Donizete Rodrigues
(Professor Associado, Director da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior).

---

2 – Donizete Rodrigues e João Ribeiro Nunes (1999). "Medicina Popular: curandeiros e plantas medicinais em Portugal". Revista Iberoamericana Educacion, Salud y Trabajo, Universidade de Extremadura, Badajoz.

PRIMUM NON NOCERE

NOTA BIOGRÁFICA SOBRE O AUTOR

João Manuel Dias Ribeiro Nunes, Naturólogo e Homeopata, Especialista em Medicina Tradicional, nascido em Retaxo, Concelho de Castelo Branco em 9 de Abril de 1952. Passou a sua infância em Retaxo e Cebolais de Cima. Frequentou a Escola Primária e Ciclo Preparatório TV em Retaxo. Em Castelo Branco estudou na Escola Comercial e Industrial e Liceu Nuno Alvares. Frequentou a Universidade Clássica de Lisboa, a Universidade da Beira Interior e Universidade Aberta. Desde 1973 que se dedica ao estudo e prática das Medicinas Biológicas Naturais, possuindo Graduação em Medicina Alternativa, Botânica Aplicada á Medicina e Alimentação, Homeopatia, Naturologia. Além de ter feito Cursos de Especialização em Herbologia, Acupunctura, Quiromassagem, Iridologia, Psicoterapia e Electoterapia. Faz parte dos Corpos Sociais da FENAMAN- Federação Nacional de Associações de Medicina Alternativa Natural, presentemente é Vice-Presidente da Direcção, é Presidente da Direcção da APNA- Associação Portuguesa de Naturopatia, Sócio-fundador da APH- Associação Portuguesa de Homeopatia e Secretário-Geral da APMA- Associação Portuguesa de Medicina Acupunctural, Professor Efectivo do Centro de Estudos da FENAMAN. Professor nos Cursos da APNA. Professor do Curso de Naturologia da Escola Superior das Ciências Naturais e Homeopáticas, que foi ministrado na Universidade Independente em Lisboa. Presentemente é Professor da Escola Superior de Biologia e Saúde de Lisboa e Escola Superior das Ciências Naturais e Homeopáticas em Lisboa. Foi Professor do Instituto Médico Naturista. É membro da SPN- Sociedade Portuguesa de Naturologia, SPCN- Sociedade Portuguesa de Ciências Naturais, Medicina Alternativa Institute - The Oupen Internationa University, , IASI - International Acupuncture Science Institute Republic of

Korea, The Homeopuncture Foudation Sri Lanka, Scandinavian Acupuncture Foudation, Commonwealth Institute of Acupuncture & Natural Medicines, CIA-MAN-Confederación Internacional de Associaciones de Medicinas Alternativas Naturales etc. Investigador em Botânica Medicinal, fazendo parte de um Grupo de Investigação pluridisciplinar da Universidade da Beira Interior sobre "MEDICINA POPULAR: Curandeiros e Plantas Medicinais na Beira Interior" e" Medicina Tradicional em Goa e Portugal" Tem participado como Conferencista em Seminários e Congressos Nacionais e Internacionais. Tem feito trabalho de campo na Europa, África e Ásia, , destacando a Índia, em especial o Estado de Goa. Professor Convidado da Faculdade de Medicina Ayurvedica da Universidade de Goa, Bharateeya Sanskriti Pradodhini Gomantak Ayurved Mahavidyalaya e Research Centre. Tem contribuído para a divulgação da Naturologia e Homeopatia através de livros e artigos em Revistas e Jornais e programas na Rádio e T.V. Presentemente exerce clínica Homeopática - Naturológica na cidade do Fundão.

NOTA INTRODUTÓRIA

As Plantas Medicinais foram através dos tempos, desde a criação do Homem até aos nossos dias, a base dos Tratamentos para os problemas de saúde que começaram a afligir a Humanidade por se ter afastado da Natureza. O Tratamento com plantas Medicinais pretende ser um livro de fitoterapia numa perspectiva mais popular, doméstica ou tradicional, baseado em primeiro lugar na experiência de milhares de anos das nossas gentes rurais e no seguimento do livro já publicado "As Plantas na Medicina Popular, Saberes de Mulheres.

Hoje devido à falta de solução para muitas doenças e devido aos efeitos secundários dos medicamentos químicos, cada vez mais pessoas estão a retornar aos Remédios Naturais, porque são menos agressivos e em muitos casos mais eficazes, sem terem efeitos secundários causadores de situações irreversíveis.

Posso comprovar que em 25 anos de prática da Naturologia e em particular da Fitoterapia, tenho comprovado a eficácia dos remédios herbáticos, se bem que mais lentos na sua acção, são de resultados seguros e duradouros. A Naturologia cura com a Natureza e sem agredir a Natureza, pelo que prevejo que será a Medicina do Terceiro Milénio. Felizmente para nós esta "Arte de Curar" não se perdeu graças à teimosia dos Naturologistas e alguns Médicos, que apesar da Ditadura e da perseguição a que foram sujeitos, não desistiram e continuaram a estudar a investigar e ajudar todos aqueles que recorriam a eles. Não poderemos esquecer todos aqueles em especial nas comunidades rurais, que fiéis à sua Cultura, continuaram sempre, até aos nossos dias a utilizar os Tradicionais Chás e Tratamentos, conforme os ensinamentos legados oralmente pelos seus antepassados. Não poderia esquecer as mulheres da nossa terra que através dos tempos foram as detentoras, as verdadeira guardiãs do "Saber popular", que era passado oralmente de mães a filhas. Muito particularmente os" Saberes Populares na área da Saúde" englobando o conhecimento dos remédios simples, mas eficazes e em especial os de origem vegetal, com um conhecimento profundo da acção das plantas medicinais, indo ao pormenor de saberem

a melhor hora do dia, a estação do ano e a fase de desenvolvimento da planta mais aconselhável para a sua colheita, altura em que o vegetal contem o seu máximo de potencial terapêutico. Eu fui influenciado por duas Grandes Mulheres em conhecimentos de medicina popular, a minha Avó Maria Ribeiro, uma grande conhecedora, utilizadora e conselheira na utilização de remédios naturais, e em especial das ervas com acção curativa, a minha Avó materna Ana Cabrito Calção, também ela conhecedora e utilizadora de Ervas Medicinais. No meu trabalho de campo a maioria dos informadores têm sido mulheres, pelo que afirmo sem medo de errar , que estes conhecimentos populares ou seja esta Arte de Tratar com a Natureza, foi-nos legado essencialmente pelas gerações de Mulheres anónimas do nosso País. Apesar dos avanços tecnológicos capazes de analisar e quantificar os princípios activos das Plantas, pouco mais se avançou no modo e quantidades a utilizar dos vegetais, e quando se descobre determinado princípio activo na maior parte dos casos vem confirmar o uso tradicional. Por vezes aparecem nos meios de comunicação social, notícias de investigadores que descobriram este ou aquele princípio que é benéfico para tratar determinada doença, por regra a nós não nos vêm dizer nada de novo, descobriram o efeito terapêutico, que em Portugal e na Europa já se sabia há muito tempo. Em Portugal temos uma grande experiência e muitos conhecimentos na utilização da Flora Medicinal, porque graças aos Descobrimentos Portugueses e ao contacto com outros Povos e culturas, e a homens como Garcia de Orta, aprendemos e transmitimos à Europa novos tratamentos e novas plantas que contribuíram para o avanço do conhecimento científico. A seguir aos Descobrimentos Portugueses tudo se modificou, modificaram-se os hábitos alimentares, a medicina, as ciências naturais, a história e as mentalidades com uma visão mais ampla sobre o Mundo e as coisas.

Aqui quero deixar a minha singela homenagem e o meu reconhecimento a todos os Naturologistas, que apesar das dificuldades nunca desistiram, aqueles que hoje continuam nas Escolas de Naturologia, nas Associações, na Federação das Medicinas Alternativas, nos Laboratórios de Produtos Naturais, Importadores, Distribuidores, Comerciantes, Empregados, sem esquecer os Agricultores, os Recolectores de Plantas Medicinais, Ecologistas, Amigos do Ambiente e dos Animais, e a todas as Mulheres e Homens de Portugal que confiam na Natureza sem nunca esquecer as minhas Avós, a minha Mãe, a minha Esposa, a minha Irmã e a minha Filha.

João Manuel Dias Ribeiro Nunes
Naturológo e Homeopata
Professor de Fitologia/Fitoterapia
Investigador em Botânica Medicinal

LEGENDAS DE ADVERTÊNCIA PARA O USO SEGURO DAS PLANTAS MEDICINAIS

☠ Planta Perigosa, que de princípio será utilizada em uso externo e sempre sob rigoroso controlo Médico ou Naturológico.

💣 Planta com alguma toxicidade em doses elevadas

☹ Planta que pode produzir algum transtorno desagradável em doses elevadas.

Nomes populares = Nomes vernáculos = Nomes vulgares

MEDICINA POPULAR

TRATAMENTO PELAS PLANTAS MEDICINAIS

ABÓBORAS

Cucurbita L. sps. e *Lagenaria* Ser.

Nomes Populares. BOTELHAS, BOTELHOS

Há várias abóboras em Portugal, sendo as mais comuns nos nossos campos e hortas a **amarela grande, baleia carneira, porqueira, menina, chila ou gila e laranja colondro, vermelha, touraine.** Os frutos, chamados pelo povo **abóboras, botelhas ou botelhos,** são ricos em vitaminas A, B_1, B_2 e C.

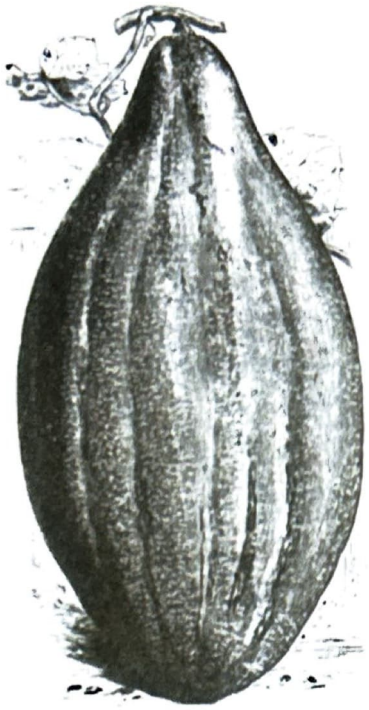
Medicina Popular: O Povo utiliza os frutos cozidos como alimento, remédio nas doenças do estômago ou intestino em especial nas dispepsias, enterites, diarreias, febre tifóide, etc. Faz-se o cozimento de 100 g de abóbora num litro de água, até reduzir a metade e para quem não seja diabético pode adoçar com mel, açúcar mascavado ou melaço de cana.

Compota laxativa, diurética e emoliente:

Maçãs cortadas em pedaços	200 g
Polpa de Abóbora	800 g
Açúcar mascavado ou amarelo	100 g
Água	q.b.

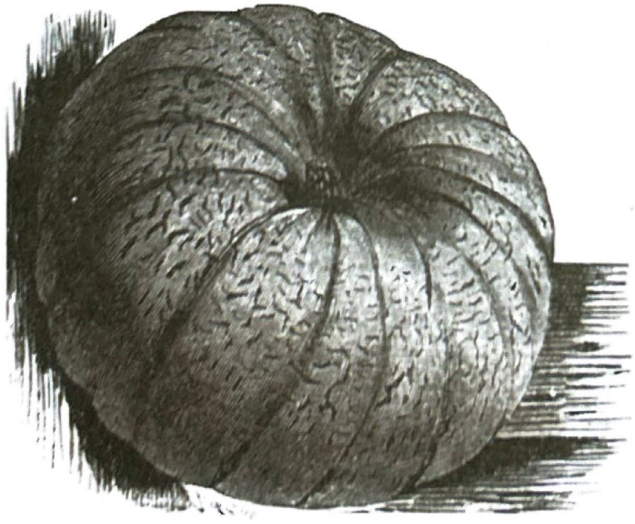
cozer, passar por peneiro e aromatizar com canela, baunilha, ou raspa de casca de laranja.

Cataplasmas com as folhas frescas, com a polpa do fruto ou com a emulsão das sementes pisadas em água ou leite, são utilizadas como emolientes externos contra queimaduras, escoriações, etc.



ABÓBORA BALEIA

ABÓBORA VERMELHA



ABÓBORA AMARELA GRANDE

ABÓBORA FRANCESA (TOURAINE)

Tratamento para a Bicha solitária como o Povo chama á Ténia:

As pevides, nome que o povo dá às sementes das abóboras, utilizam-se na preparação deste remédio caseiro muito eficaz. Usam-se as pevides da abóbora menina ou da abóbora porqueira ou das outras variedades. Prepara-se descascando 120 g de pevides, mas deixando ficar a película verde, que

é a parte activa, misturar 40 g de açúcar mascavado e pisar tudo num almofariz até reduzir a pasta fina. Ingerir simples, ou misturado com café forte ou cacau sem açúcar e tomar um purgante 5 horas depois, que repete no dia seguinte, poderá ser óleo de Ricínio na dose de 50 gramas para adulto.

ATENÇÃO: Para crianças, usar metade das doses mencionadas.

ABRÓTANO

Artemisia variabilis Ten.

Nomes Populares: ABRÓTANO-MACHO, ABRÓTANO-DOS-JARDINS, ERVA-LOMBRIGUEIRA, ERVA-REAL.

O cheiro desta planta é um perfume agradável semelhante ao do limão bem maduro.

Medicina Popular: Toda a planta é estimulante, tónica, febrífuga e anti-helmíntica.

A **infusão** feito com 15 g de planta seca ou as sumidades floridas ou 20 g de planta fresca, para um litro de água, como um bom tónico popular e óptimo remédio para expulsar as lombrigas.

Outros usos: As folhas são excelente condimento e as flores servem para preparar óptimos licores digestivos.

ABRÓTONO-FÊMEA

Santolina chamaecyparissus L.

Nomes Populares: PEQUENO-LIMONETE, ROQUETE-DOS-JARDINS, GUARDA-ROUPA, SANTOLINA(na Cova da Beira), ERVA-DAS-CONSTIPAÇÕES(Cebolais de Cima).

Planta muito usada em jardins, em especial para fazer bordaduras de canteiros, odorífera com um perfume peculiar.

Medicina Popular: O Povo utiliza a planta inteira ou as sumidades floridas como tónica, estimulante e antiespasmódica. Preparando uma **infusão** em água ou vinho, na quantidade de 15 a 30 gramas da planta para 1 litro de água. É um remédio para as constipações, adoçado com mel e tomado quente antes do deitar. (Receita da avó Ribeiro). **Remédio Popular para a febre:** folhas secas pisadas, que podem juntar-se ao pó de Camomila, Fel da terra, casca de Salgueiro. Para combater os vermes intestinais, utilizam-se 4 a 5 gramas de folhas em pó, que se tomam em jejum, em leite quente de cabra ou vaca.

Uso externo: Como anti-séptico e estimulante externo de úlceras, emprega-se o cozimento concentrado das folhas.

Outros Usos: O Povo coloca a planta dentro dos armários, arcas e malas, para proteger as roupas dos insectos destruidores, daí o nome popular Guarda - Roupa pelo qual a planta também é conhecida.

ABRÓTANO

ABRÓTANO-FÊMEA

ABRÓTEA (na Cova da Beira)
Asphodelus lusitanicus P. Cout.

Nomes Populares: ABRÓTEA-DA-PRIMAVERA, ABRÓTEA-DOS-ERVANÁRIOS. ABRÓTEGA e GAMÕES (na Cova da Beira), ASFODELO, GAMONEIRA, GAMONITOS.

Família: ***Liliáceas***

Planta cuja raiz em forma de rizomas parecidos com os das Dálias.

Fitoterapia: Em Medicina Naturológica é utilizada a tintura, alcoolatura e o suco fresco dos rizomas, ou próprio rizoma como tópico local para tratamento de tricofitíases cutâneas, impigens e ulcerações das mucosas.

Medicina Popular: utilizam-se os **rizomas cortados ás rodelas** ou o **suco,** que se aplicam sobre a pele ou se friccionam ligeiramente, para activar a cicatrização no tratamento de eczemas, impigens e ulcerações das mucosas.

ABRÓTEA-DE-VERÃO

Asphodelus microcarpus Viv. variedade *aestivus* -Brot."P. Cout."

Família: ***Liliáceas***

Nome Popular: GAMÃO-DE-VERÃO.

Planta semelhante à anterior mas mais pequena, utilizada para os mesmos fins em **Fitoterapia** e **Medicina Popular.**

ABRÓTEA- DA- GARDUNHA " a Jóia vegetal da Gardunha"

Asphodelus bento-rainhae P. Silva.

Família: ***Liliáceas***

Nome Popular: GAMÃO-DA-GARDUNHA.

O **Gamão da Gardunha** é planta única dentro do seu género e só se encontra no concelho do Fundão" A jóia vegetal da Gardunha". Não deve ser confundida com as outras abróteas e aconselharia mesmo que na Serra da Gardunha ninguém colhesse abróteas, pois por engano pode estar a colher a rara, proteger de imediato esta planta é um dever do poder político e de todos.

ABRUNHEIRO (na Cova da Beira)

Prunus insititia, L.

Nome Popular: CAGOICEIRO (na Beira Alta)

Arbusto ou pequena árvore, cujos frutos, pequenas ameixas, denominados pelo povo **Abrunhos** ou (**Cagoiços**, na Beira Alta), são ricos em vitaminas A, B_1, B_2 e C. Os frutos são comidos ao natural ou em passas (secos ao sol), em geleias e compotas "doce de Abrunhos" e como alimentação laxativa popular.

Medicina Popular: Esta planta é indicada para a de Prisão de ventre, os frutos ao natural ou como o povo mais os utiliza, as passas ou abrunhos secos, deixam-se em maceração (de molho), de um dia para o outro, e toma-se o líquido com os abrunhos demolhados em jejum e ao levantar como normalizador intestinal.

ABRUNHEIRO

ABRUNHEIRO-BRAVO (na Cova da Beira) ☹
Prunus spinosa L.

Nomes Populares: AMEIXIEIRA – BRAVA (na Cova da Beira), ACÁCIA - DOS - ALEMÃES, CAGOICEIRO - BRAVO (na Beira Alta).

Arbusto espinhoso de casca denegrida.

Medicina Popular: Toda a planta pode ser usada como adstringente, em especial em diarreias e fluxos vaginais.

Uso interno: Decocção ou **cozimento** dos frutos 25 a 30 gramas para 1 litro de água, ou o pó da casca, na dose de 5 a 10 gramas, utilizado no tratamento de diarreias e purgações uterinas.

Uso externo: Para clisteres, irrigações, gargarejos, usa-se o cozimento das folhas e frutos.

Outros usos: Com os frutos (Abrunhos) prepara-se também um delicioso licor e por destilação produz-se aguardente, que pode ser utilizada em fricções, como desinfectante de feridas e para preparar remédios caseiros.

ABRUNHEIRO-BRAVO

ACÁCIA-BASTARDA

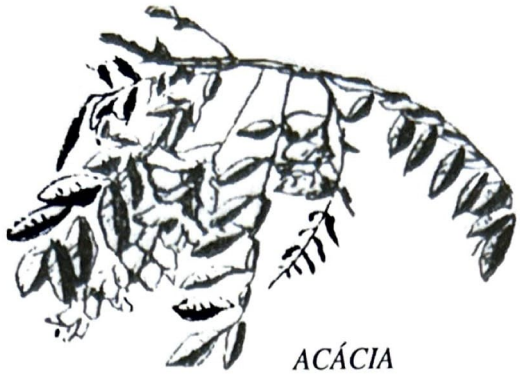
Robinia pseudacacia L.

Nomes Populares: ROBÍNIA, FALSA - ACÁCIA, ACÁCIA - DA - TERRA, ACÁCIA - DAS - FLORES - BRANCAS, GIESTEIRA (nos Açores).

Árvore de flores brancas e cheirosas, frequente nos jardins.

Medicina Popular: Emprega-se a **infusão** das flores, na proporção de 20 gramas para 1litro de água, como calmante e antiespasmódico, em enxaquecas, indigestões, vómitos e cólicas flatulentas. O **cozimento,** de 30 gra-

mas de casca para 1 litro de água, como adstringente, tónico e febrífugo (bom remédio para combater a febre).



ACÁCIA

AÇAFRÃO

Crocus sativus L.

Nomes Populares: AÇAFRÃO-VERDADEIRO, ERVA-RUIVA, AÇAFLOR (no Algarve).

Planta da qual se utilizam apenas os estigmas, como: estimulantes, sedativos, antiespasmódicos e principalmente regularizadores das funções menstruais.

Fitoterapia: A **tisana** de 1 a 2 gramas po1 litro de água, tomam-se 2 a 3 chávenas por dia; 3 a 6 comprimidos por dia, na dose de 0,20 mg de pó cada um, acompanhada de 0,30 mg de pó de Camomila; a **tintura**, na dose de 2 a 5 g por dia ou seja 10 a 20 gotas, de 2 em 2 horas; ou o **xapore** na dose de 3 colheres de sopa por dia.

Xarope da dentição, usado em fricções nas gengivas, cuja fórmula muito antiga é a seguinte:

Açafrão	3 g
Tamarindos	30 g
Mel	200 g
Água	100 g

Lyon & Loiseau

Medicina Popular: Empregam-se os estigmas filamentosos amarelos da flor (são precisas 8000 flores para obter 100 gr de açafrão).

A **infusão,** de meia grama para cada chávena, é excitante, estimulante, narcótica e utilizada em receitas caseiras para tratar a asma, coqueluche e doenças nervosas.

ATENÇÃO: Não deve ser usado por mulheres grávidas.

AÇAFRÃO

AÇAFROA

Carthamus tinctorius L.

Nomes Populares: AÇAFRÃO - BASTARDO, SAFLOR, AÇAFROL (no Algarve), SEMENTE - DE - PAPAGAIOS.

Planta cultivada, cujos frutos e capítulos são levemente purgativos. Esta planta serve para falsificar o verdadeiro Açafrão.

História:São muito remotas as referências à "*Carthamus tinctorius*". Já Dioscórides a descrevia, citando as suas virtudes curativas e indicando o suco das sementes, diluído em hidromel ou caldo de galinha, para relaxar o ventre mas "ser danoso para o estômago". Mais tarde, Laguna considerava apenas com propriedades medicinais as sementes. "Purgam por cima e por baixo a fleuma e os humores aquosos, sendo úteis nas enfermidades frias, modifica os pulmões e o peito, clarifica a voz e aumenta o esperma".

Cosmética: A cosmética utiliza os elementos corantes das suas flores.

Fitoterapia: O óleo dos frutos é usado pelas suas propriedades purgantes e contra a colesterinemia, embora, neste último caso, deva a sua administração ser controlada.

Medicina Popular: O povo usa os frutos e capítulos para preparar uma **infusão** laxativa, na proporção de 30 gramas para 1 litro de água, que se bebe ao deitar e levantar.

Outros usos: O óleo de Açafroa é considerado um bom óleo de iluminação.

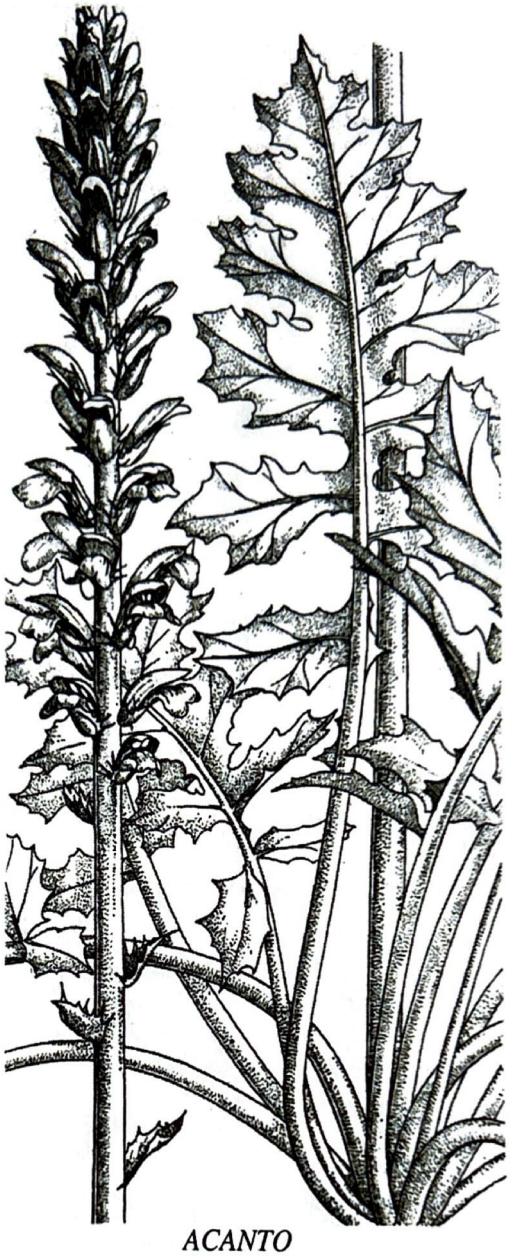
AÇAFROA

ACANTO

Acanthus mollis L. - var. *niger* (Willd.) Nees

Nomes Populares: GIGANTE, ERVA GIGANTE, BRANCA URSINA
Planta ornamental, muito mucilaginosa.

Medicina Popular: Cataplasmas que se preparam com as folhas pela sua acção emoliente. O **suco** da planta fresca ou o **cozimento,** para tratamento das queimaduras, hemorróidas, contusões, inflamações da pele. O Povo utiliza a planta em clisteres para debelar as inflamações intestinais.



ACANTO

ACELGA

Beta vulgis L. - subsp. *cycla* L.

Nome Popular: CELGA.

Planta espontânea e cultivada, alimentícia e rica em vitaminas A, B_1, B_2 e C. É planta refrescante, emoliente, diurética e ligeiramente laxativa.

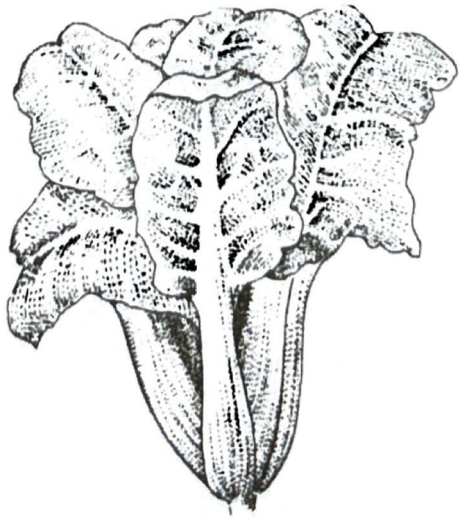
Medicina popular: Infusão, com 30 gramas de folhas para 1 litro de água, para tratamento das inflamações viscerais, cistites, hemorróidas e nas doenças de pele acompanhadas de comichão.

Cataplasmas preparadas com as folhas cozidas que pela sua acção emoliente são um óptimo remédio para abcessos, contusões, furúnculos e queimaduras.

ACELGA

ACELĞA-BRAVA
Beta vulgaris L. - subsp. *marítima* [L.]

Planta espontânea semelhante à Acelga.
Medicina Popular: É utilizada para os mesmos fins, pois as suas propriedades medicinais e alimentícias são semelhantes.



ACELGA-BRAVA

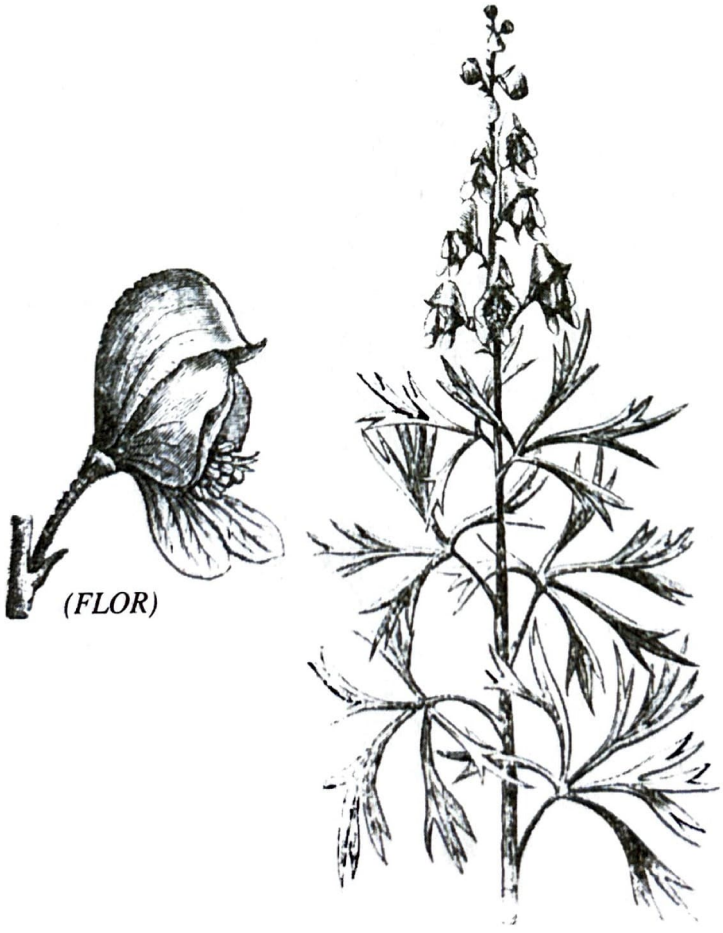
ACÓNITO ☠

Aconitum napellus L.

Nomes Populares: NAPELO, CAPUZ, PISTOLETE, CARRO-DE-VÉNUS.

Família: Ranunculáceas.

História: Desde os mais remotos tempos que surgem referências às diferentes espécies de acónito. Dioscórides, Lineu e outros estudiosos da Antiguidade, são unânimes em sublinhar a sua perigosa toxicidade. Chegaram a explicar que as suas raízes☠, misturadas em carne crua, matam os lobos que a comam, motivo por que as usam tanto os caçadores. Teofrasto, pelo seu lado, relata que "fazem muito uso do acónito os tiranos para se verem livres de quem os incomoda". Galeno confirma que é uma planta verdadeiramente mortífera. Rezam as crónicas, que foi a malvada Hecate quem primeiro descobriu as letais potencialidades do acónito, com ele matando Persa, o seu próprio pai.



ACÓNITO

Descrição/Habitat: É uma herbácea perene, com cerca de um metro de altura e um caule erecto, internamente oco, pouco ramificado, libertando grandes folhas alternas, pecioladas de nervura palmeada. As flores, de

um azul intenso, reúnem-se em cachos, com uma corola de 5 pétalas, abrindo de Junho a Setembro.

Fitoterapia: Na Farmacologia do dealbar do nosso século, o acónito era já o tratamento de eleição em variados casos clínicos, principalmente do foro do aparelho respiratório, fazendo-se, no entanto, um alerta para o facto de ser fatal para o homem uma dose de 1 a 2 miligramas. A intoxicação revela-se por uma sensação de calor e de formigueiro na boca, ao mesmo tempo que dá ao doente a ideia de que a sua cabeça se avoluma, a respiração torna-se difícil e o desenlace pode surgir em poucas horas, embora ele mantenha toda a sua inteligência.

Pode ser empregue, apenas sob indicação **médica** ou **naturológica**, como calmante nas tosses rebeldes, asma, gripe, reumatismo, gota, nevralgias, etc. Usa-se em geral a **tintura** das raízes a 1:10 (10 a 40 gotas por dia - para crianças, 2 gotas por ano de idade); o **extracto aquoso** (0,05 a 0,25 por dia); o **pó** das raízes (0,01 a 0,15 por dia).

Nota: estas indicações são dadas a título de exemplo mas só um técnico de saúde poderá prescrever a dose para cada caso.

Uso externo: O acónito é recomendável também contra o reumático agudo, a gripe e a angina; o seu emprego deverá reservar-se para as pessoas fortes e sanguíneas.

Medicina Popular: Uso externo - Utilizado pelo povo em **cataplasmas** feitas com as folhas e talos frescos, que se aplicam sobre a região dorida, pois debela as dores violentas causadas pelo reumático. Nunca aplicar sobre feridas ou escoriações porque pode provocar envenenamento.

Nota: Informação acima de tudo informativa e preventiva.

AÇUCENA

Lilium candidum L.

Nome Popular: CAJADO-DE-SÃO-JOSÉ.

As flores desta planta têm um perfume muito intenso e nauseante, com as quais deve haver cuidado nos quartos de dormir, pois durante o sono o seu violento perfume pode causar perturbações graves, dores de cabeça e tonturas.

Medicina Popular: Os bolbos são utilizados em **cataplasmas** resolutivas, preparadas por **cozimento** em água ou leite, contra abcessos, contusões, erisipelas, furúnculos, panarícios e queimaduras, etc.

Maceração das pétalas das flores em aguardente - (Calódio vegetal) utilizada pelo povo como desinfectante e para abreviar a cicatrização de feridas.

AÇUCENA

AÇUFEIRA-MAIOR
Zizyphus jujuba Lam.

Nomes Populares: ANÁFEGA-MAIOR, MACIEIRA-DE-ANÁFEGA, JUJUBEIRA.

Pequena árvore cultivada em Portugal, especialmente no Algarve.

Medicina Popular: Os frutos são conhecidos pelo Povo no Continente e Madeira pelos nomes de Jujubas, Açufeifas ou Maçãs-de-anáfega e são usados em **infusão** pela suas propriedades emolientes e peitorais.

AÇUFEIRA

AÇUFEIRA-MAIOR

ADÓNIS

Família: ***Ranunculáceas***

Medicina Popular: Pela sua acção diurética é usada contra a insuficiência cardíaca e utilizada como remédio popular para tratamento da epilepsia e obesidade. A **infusão** prepara-se com 7 gramas da planta para 500 gramas de água, para tomar durante as 24 horas, repartida em seis tomas.

Os mais utilizados em Medicina Popular em Portugal são o ***Adonis autmnalis***, L e o ***Adonis dentatus,*** Del.

Nota: não se pode ultrapassar esta quantidade nas 24 horas

De seguida apresenta-se a **lista das ADÓNIS da nossa Região e outros cultivados em Jardins;** o Povo por vezes confunde uns com os outros.

ADÓNIS

ADÓNIS DO OUTONO

Adonis autumnalis L. = *Adonis annua*L.=*Adonis annuus* L.

var.: *microcarpus* ou *Microcarpa* Fior(DC:).(flores vermelhas, encontra-se no Alto e Baixo Alentejo e distrito de Lisboa).

var.: *boeticus* ou *baetica* Samp.(Cosson).

var.: *genuinus* (flores vermelhas ou amarelas, existente no Algarve).

(O *Adonis autumnalis* é similar ao *Adonis aestivalis*)

Nomes Populares: ADÓNIS, FLOR ADÓNIS, GOTA DE SANGUE, OLHO DE PERDIZ, LÁGRIMA DE SANGUE.

Habitat: Encontra-se nos campos baldios e cultivados em especial a Sul do Tejo. Cultivada como planta de jardim.

História: As flores e sementes eram conhecidas antigamente como *Hellebori Hippocratis.*

ADÓNIS DE VERÃO

Adonis aestivalis L.= *Adonis flammula*= *Adonis flammea* Jacq.

Adonis flava DC.= *Adonis miniata* Jacq.

(O *Adonis aestivalis* é similar ao *Adonis autumnalis)*

Nomes Populares: ADÓNIS, FLOR-ADÓNIS, GOTA DE SANGUE, LÁGRIMA DE SANGUE, OLHO DE PERDIZ, ADÓNIS DE ESTIO, ADÓNIS DE VERÃO.

ADÓNIS (outro)
Adonis dentatus Del.

Nomes Populares: ADÓNIS, CASADINHOS, LÁGRIMA DE SANGUE, BEM-CASADOS.

Descrição/Habitat: Plantas herbáceas espontâneas, nas searas, outeiros e campos, sendo cultivada como planta ornamental. Centro e Sul da Europa.

Fitoterapia: São tónico cardíacos e diuréticos. Pode-se empregar o infuso (4 a 8 g para 250 g de água, a tomar nas 24 horas) ou o extracto fluido (4 a 8 g nas 24 horas)

ADÓNIS DA PRIMAVERA
Adonis vernalis L. = *Adonanthe vernalis* (L.) Spach =
Adonis apenina Jacq.

Nomes Populares: ADÓNIS DA ITÁLIA, CASADINHOS.

ADÓNIS-DA-PRIMAVERA

ADÓNIS ESCARLATE

Adonis flammea Jq. = *Adonis citrina* DC.(utiliza-se do mesmo modo queo *Adonis aestivalis).*

História: As flores e sementes eram conhecidas antigamente por *Hellebori Hippocratis.*

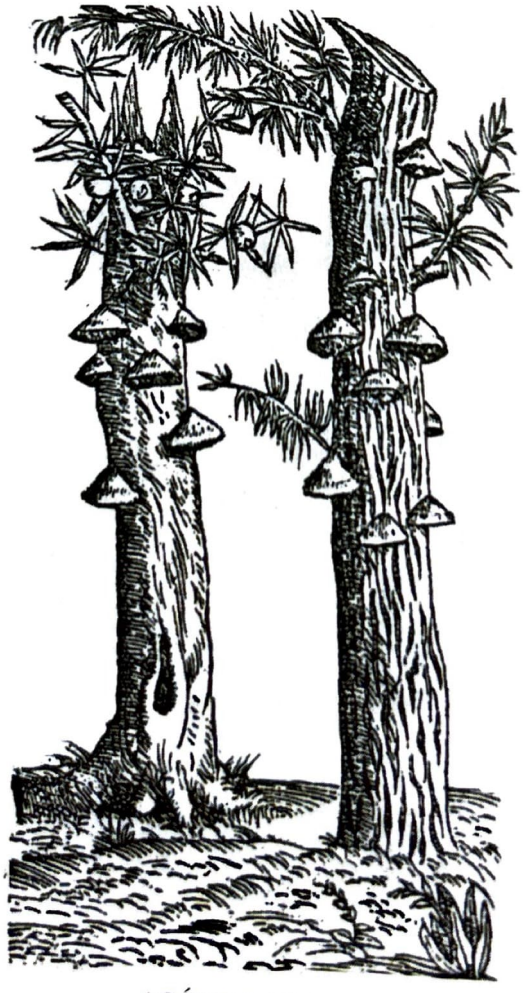
AGÁRICO-BRANCO

Polyporus officinais Fries.

Nomes populares: AGÁRICO - PURGANTE, AGÁRICO - DOS - MÉDICOS, AGÁRICO-DAS-FARMÁCIAS, POLÍPORO.

Fungo parasita que se encontra principalmente nos troncos do *Pinus Larix* L.

Medicina Popular: Rico em ácido agaricínico, que se emprega contra os suores nocturnos dos tuberculosos, na dose máxima de 1 grama nas 24 horas.



AGÁRICO-BRANCO

AGNO-CASTO

Vitex agnus-castus L.

Nomes Populares: PIMENTEIRO-SILVESTRE, ÁRVORE-DA-CASTIDADE, FLOR-DA-CASTIDADE.

AGNO-CASTO

Árvore pouco frequente no território português com excepção de Trás-os-Montes. Produz frutos de aroma semelhante ao da pimenta.

Medicina Popular: A **infusão,** feita com 10 gramas frutos para 1litro de água pelas suas propriedades sedativas, hipnóticas e antiespasmódicas, é utilizada no tratamento de cólicas, insónias, vertigens, perturbações digestivas, etc. Para os mesmos fins pode-se utilizar o extracto fluido na quantidade de 2 g por dia.

AGRIÃO

Nasturtium officinale R. Br.

Nomes Populares: AGRIÃO-DA-ÁGUA, AGRIÃO-DAS-FONTES.

Planta alimentícia e medicinal, rica em iodo, ferro, enxofre, fosfatos e vitaminas A, B_1, B_2, C e E, muito utilizada pelo povo em forma de saladas e sopas. Tem propriedades estimulantes, refrescantes, aperitivas, diuréticas, expectorantes, antiescorbúticas e fortificantes.

AGRIÃO

Fitoterapia: Utilizado na fraqueza geral, falta de apetite, dispepsias, catarros brônquicos, herpes, eczemas, pruridos, etc.

Come-se a planta ao natural, bebe-se o suco da planta verde na quantidade 100 a 200 gramas por dia, ou o **xarope** feito com 500 g de suco para 750 g de açúcar. As folhas e os caules pisados, formam **cataplasma** curativa para úlceras tórpidas.

Medicina Popular: O Povo utiliza o **suco** do agrião para fazer desaparecer nódoas negras, sendo um bom remédio caseiro de resultados comprovados, no tratamento da anemia. Tomando-se todas as manhãs 1 copo de suco, 2 dl a ¼ de litro, sendo também utilizado para combater doenças do peito como a tuberculosa. **Mascar folhas** de agrião várias vezes ao dia é um popular tratamento para quem sofra das gengivas.

Cataplasmas feitas com a as folhas cruas e picadas aplicadas em forma de cataplasma, fazem desaparecer a *tinha* nas crianças.

O agrião em salada é um bom depurativo; lavado, sem qualquer tempero, apenas limpo das folhas velhas e das raízes, constitui um belo tónico.

Nota: o agrião das fontes ou águas correntes é preferível ao cultivado com agro-químicos, cuidado com o criado em águas estagnadas ou poluídas.

AGRIÃO-SILVESTRE

Nasturtium sylvestre, L.(R.Br.)

Planta semelhante ao Agrião e de propriedades e usos idênticos.

AGRIÃO-DO-PARÁ

Spilanthes oleracea L.

Planta herbácea, originária do Brasil e pouco cultivada em Portugal, cujas folhas servem de condimento para as saladas e cujas flores podem fornecer uma tintura boa para combater as dores de dentes.

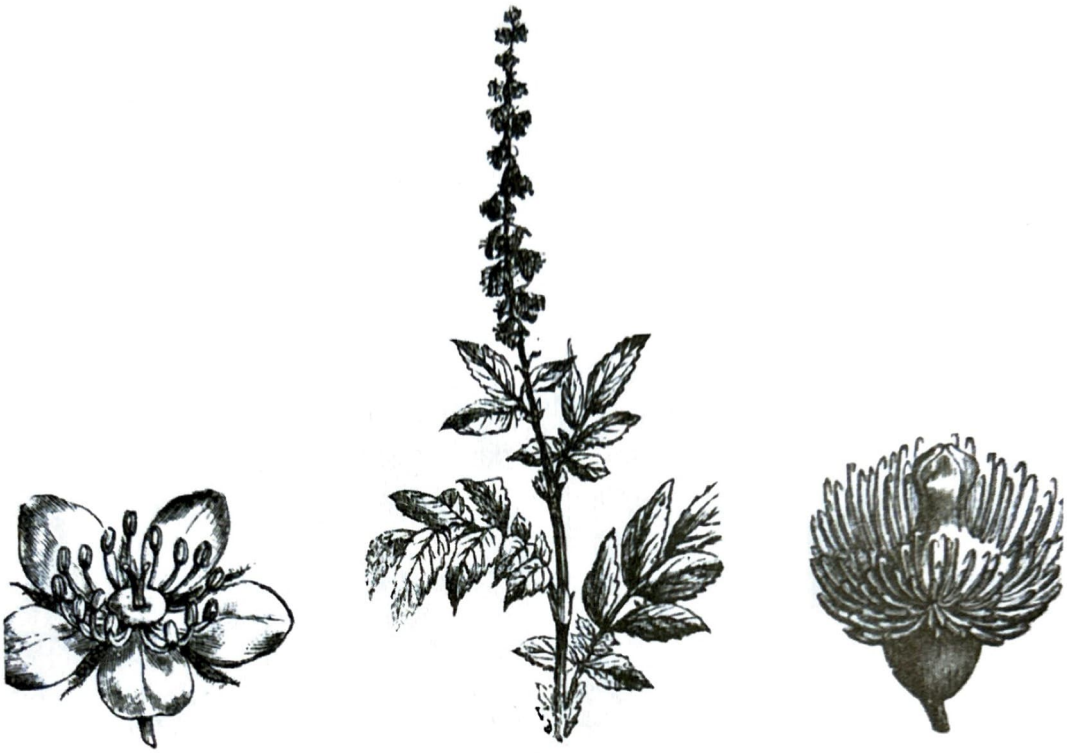
AGRIÃO DO PARÁ

AGRIMÓNIA

Agrimonia eupatoria L.

Nome Popular: ERVA-HEPÁTICA, ERVA-EUPATÓRIA, EUPATÓRIA-DOS-GREGOS, ERVA-AGRIMÓNIA, AMORICOS (na Madeira).

Família: Rosáceas.



(FLOR) *AGRIMÓNIA* *(FRUTO)*

História: Desde tempos imemoriais que a agrimónia é reconhecida pelas suas virtudes medicinais. Avicena refere-se-lhe, acentuando as suas propriedades de desfazer os cálculos urinários e favorecer a diurese. Segundo o dr. Font Quer, o nome "eupatório" deve-se ao rei Eupator ou ao vocábulo grego "hepar" (fígado), por ser então considerada eficaz panaceia para as doenças do seu foro.

Descrição Habitat: É uma planta herbácea selvagem, de caule aprumado e veloso que raramente ultrapassa um metro de altura, pouco ramificado. As folhas, dispostas em roseta, são alternas, pubescentes, pecioladas, de um verde intenso na página superior e esbranquiçadas na inferior, destacando da base duas estípulas de bordos dentados. As flores amarelas, agrupadas em espigas, em forma de estrela, despontam a partir de Maio. Os frutos aquénios estão revestidos de pelos eriçados, nascendo junto ao talo.

Composição Fito-química: Contém tanino, associado a um óleo essencial, ácido ascórbico, uma substância amarga por identificar, quercitrina, fitosterina, vitaminas (principalmente H) e ácidos salicílico, nicotínico, palmítico e oleico.

Fitoterapia: A agrimónia é adstringente, mas também estimulante do apetite, tónica e activadora das funções renal, hepática e vesicular. Possui acção digestiva e antidiarreica. Nas indisgestões, cólicas flatulentas, vómitos, etc., usa-se o infuso a 30:1.000; nas faringites dá bom resultado o seguinte gargarejo:

Folhas de Agrimónia	100 g
Água	1.000 g

ferver até reduzir a 3/4 e juntar 5 g de Mel

O cozimento concentrado das folhas pode também servir para uso externo, lavagens de feridas, vaginites, etc.

Medicina Popular: É bastante comum em Portugal, cresce nas matas e dela se empregam principalmente na medicina popular as folhas e as extremidades floridas.

A **infusão**, das folhas e/ou extremidades floridas, na quantidade de 80 gramas para 1 litro de água, devido á sua acção adstringente emprega-se para gargarejos, logo que se declarem anginas. A infusão, na dose de 30 gramas para 1 litro de água, dá muito bons resultados nas cólicas hepáticas. A agrimónia é muito utilizada para tratar as afecções da boca e da faringe e debelar acessos gripais e controlar a hiperacidez gástrica.

Lavagens feitas com a **infusão**, de 100 gramas de folhas, ou extremidades floridas para 1 litro de água, para lavagem de chagas e feridas, 3 vezes ao dia com a infusão quente.

AGRIPALMA

Leonurus cardiaca L.

Nome Popular: CARDÍACA.

Medicina Popular: Planta herbácea que atinge entre 60 a 80 cm de altura , folhas palminérveas de flores brancas ou rosadas, com as extremidades purpúreas. Utilizada pelo Povo em infusão das folhas e sumidades floridas, na quantidade de 30 gramas para 1 litro de água, pela sua acção benéfica sobre as palpitações cardíacas infantis e utilizada como vermífugo infantil, para a expulsão das lombrigas.

AGULHA-DE-PASTOR
Scandix pecten-veneris L

AGULHA-DE-PASTOR

Nomes Populares:ERVA-AGULHEIRA, GARFINHOS, AGULHA (na Madeira),ERVA-DOS-GARFOS (Beira Baixa).

Planta inodora, ramosa, frequente nas searas e charnecas da Cova da Beira, Continente e Ilhas Adjacentes.

Medicina Popular: O povo usa esta planta em **infusão**, na quantidade de 30 gramas da planta para um litro de água, para uso interno e externo, como anticancerosa.

AGULHA-DE-PASTOR-MOSCADA

Erodium moschatum (L.) L'Hérit.

Nomes Populares: AGULHEIRA, AGULHEIRA-MOSCADA, ALMISCAREIRA, ERVA-DE-ALFINETE (no Algarve), GERÂNIO-MOSCADO, BICO-DE-CEGONHA-MOSCADO, BICO-DE-GROU-MOSCADO, MALVA(na Madeira), ERVA-DOS-GARFOS (Beira Baixa).

Planta com acentuado cheiro a Almíscar, frequente nos incultos e caminhos da Cova da Beira, Continente e Madeira.

Medicina Popular: É usada pelo povo em forma de **infusão**, a na quantidade de 30 gramas para 1 litro de água, para uso interno e externo, como anticancerosa.

AIPO BRAVO

Apium graveolens L. - var. *silvestre* Cambess.

Nomes Populares:SALSA DO MONTE, AIPO DOS CHARCOS, AIPO DOS PÂNTANOS, AIPO SILVESTRE, AIPO INCULTO

Descrição/Habitat: Planta vulgar nos sítios húmidos ou pantanosos.

Fitoterapia: Usa-se o **cozimento** das raízes a 40 a 80:1.000 ou a **alcoolatura** da planta fresca 1 colher de café por dia como estimulante, aperitivo, sudorífico e diurético. A cataplasma das folhas frescas pisadas é resolutiva e cicatrizante nos casos de contusões, úlceras, feridas, etc.

Medicina Popular: Pela sua acção diurética e dissolvente a raiz faz parte das 5 plantas aperitivas. O fruto ajuda na expulsão dos gases intestinais e é bom para debelar as cólicas uterinas. O aipo crú abre o apetite, apenas é pesado para o estômago. O aipo cozido é digestivo e óptimo para os biliosos, gotosos, linfáticos, para além de excitar as funções intestinais.

AIPO HORTENSE

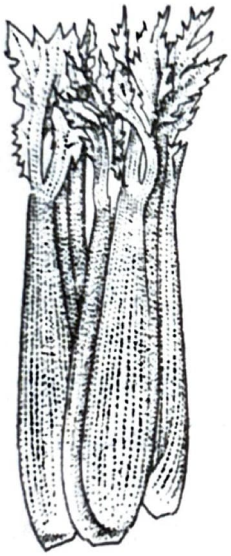
Apium graveolens L. - var. *dulce* (Miller) DC.

Nomes populares: AIPO CULTIVADO, AIPO DOCE, CELERI.

Planta cultivada, rica em vitaminas A, B1 e C. Os talos comem-se em saladas ou como tempero e os frutos podem servir de condimento.

Medicina Popular: O **cozimento** das folhas ou raízes, na quantidade de 30 gramas para 1 litro de água, misturado com leite fresco e tomado em jejum, como estimulante, aperitivo e diurético no tratamento de catarros

brônquicos (pode ser adoçado com mel), ictirícias, hidropisias, gota, cólicas renais e reumatismos. As folhas contundidas, misturadas com sal e vinagre, curam rapidamente a sarna. A **infusão** das sementes, na quantidade de 40 gramas para 1 litro de água, é estomáquica, tónica e excitante, para os mesmos fins prepara-se um licor caseiro, obtido macerando durante oito dias 20 g de sementes em 500 g de boa aguardente e juntando ao líquido filtrado 100 g de sumo de limão e um litro de xarope comum.



AIPO BRAVO

AIPO HORTENSE

ÁLAMO
Populus alba

Nomes Populares: ÁLAMO-BRANCO, CHOUPO-BRANCO, FAIA-BRANCA ÁLAMO-ALVAR, ÁLEMO, ALMO ou ARMO.

Árvore frequente junto aos cursos de água e junto a caminhos, muito frequente no Litoral Português.

Medicina Popular: Pela acção vulnerária e anti-hemorroidária, emprega-se como **tópico** ou para **preparação de pomadas** contra as hemorróidas dolorosas, rachaduras dos seios, queimaduras, etc.

Prepara-se fervendo 30 gramas de gomos durante 30 minutos em 300 gramas de banha sem sal, amassando tudo numa pedra, até ficar numa massa fina e homogénea.

ÁLAMO

ALCACHOFRA

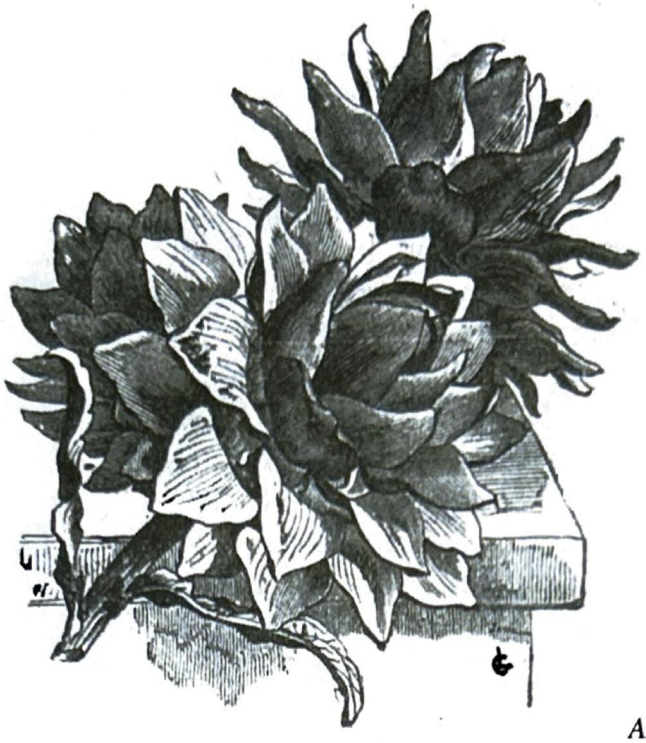
Cynara scolymus = *Cynara Cardunculus* L.-subsp. *Scolymus* (Samp.) Hay.

Nomes Populares: ALCACHOFRA-HORTENSE,ALCACHOFRA-DE-COMER, CARDO- DE- COMER.

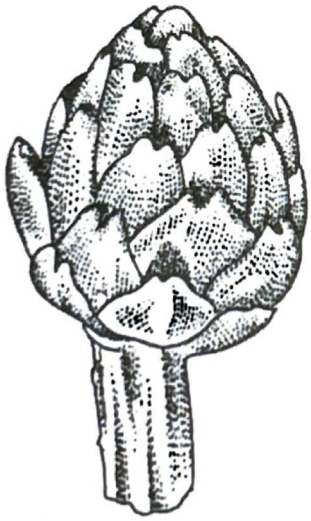
Da alcachofra aproveita-se a Bráctea ou a parte polposa e os talos, depois de ripados das folhas que depois de cozidas são um bom alimento. A planta é rica em vitamina A e B1. As flores, semelhantes ás dos cardo-do-coalho, fazem coalhar o leite e por isso os orientais servem-se delas para fabricar os queijos.

Medicina Popular: A planta tem uma acção adstrigente, por conter muito tanino e é descongestionante e diurética. Utililiza-se o **cozimento** das folhas que partem da haste da planta, na quantidade de 30 gramas de planta para 1 litro de água, para as doenças do fígado e vias biliares.

Um remédio simples, para a diarreia e disenteria, consiste em comer por dia 3 alcachofras, cruas com sal ou em salada e em poucos dias a cura será completa.



ALCACHOFRA



(CABEÇA)

(RAMO FLORIDO)

ALCAÇUZ
Glycyrrhiza glabra L.

Nomes populares: REGOLIZ, REGALIZ, REGALIZA, PAU-DOCE, RAIZ-DOCE, PAU-CACHUCHO.

Medicina popular: Planta de raízes (estolhos) grossas e de sabor adocicado de propriedades emolientes, diuréticas ligeiras e peitorais. Utilizado para debelar todas as inflamações agudas, catarros ou inflamações da bexiga e dos brônquios, especialmente nos casos em que o doente sofre de tosse aguda e não pode expectorar.

O chá medicinal prepara-se por **maceração, infusão** ou **cozimento** durante 3 minutos, com 50 gramas de raízes de alcaçuz para e um litro de água. Este cozimento era muito utilizada nos hospitais. A **infusão ou cozimento** de alcaçuz é óptimo para aromatizar o óleo de fígado de bacalhau, que será tomado sem repugnância pelas crianças. O povo costuma utilizar a raiz para os bébés coçarem e amaçiarem as gengivas inflamadas, pois tem uma acção descongestionante.

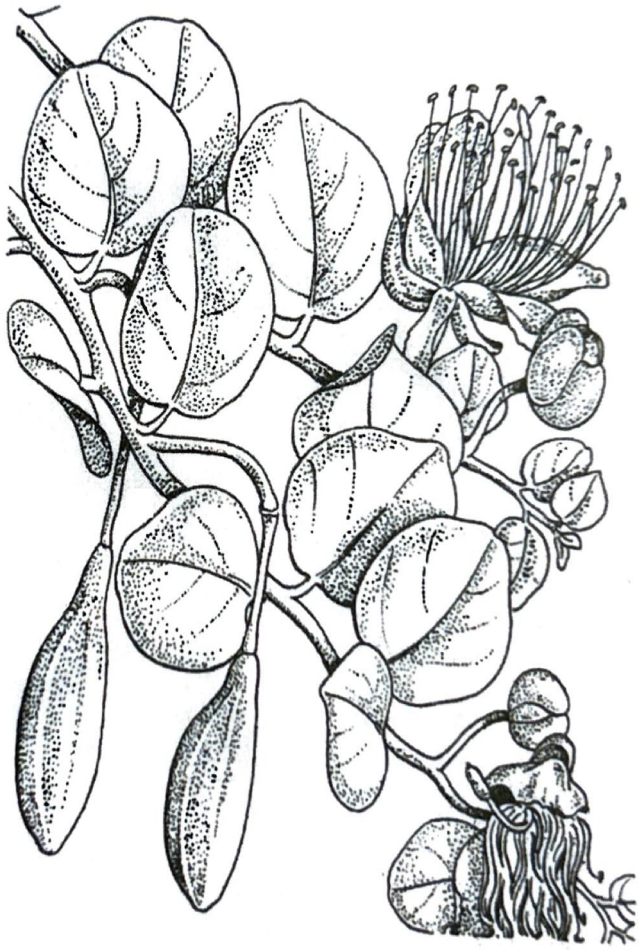
ALCAÇUZ

ALCAPARRA

Capparis spinosa L.

Planta arbustiva cujos botões floríferos se utilizam, em conserva de vinagre, como condimento apreciado e rico em vitaminas A, B_1 e C.

Medicina Popular: Toda a planta é útil, mas o que vulgarmente se emprega é a casca da raiz, pela sua acção estimulante, tónica, aperitiva e diurética. **Vinho Medicinal** prepara-se macerando durante um mês, 30 g de casca num litro de bom vinho branco, filtrar e guardar em garrafa escura, toma-se um cálice de licor antes ou depois das refeições, para auxiliar a digestão.



ALCAPARRA

ALCARAVIA

Carum carvi L.

Nomes Populares: ALCARÁVIA, ALCAROVIA, ALCOROVIA, ALCHIRÍVIA, COMINHOS-DOS-PRADOS, CARVI, CHERÍVIA.

Família: Umbelíferas.

História: Há milhares de anos que a alcarávia é utilizada como condimento e como planta medicinal. Já Isaías se lhe referia e os antigos egípcios a incluíam nas provisões funerárias das mastabas. Dioscórides, no capítulo 62 do seu Livro III, frisou que esta erva "aquece e resolve as ventosidades do estômago, provoca a urina e a menstruação".

Descrição/Habitat: É uma planta bienal ou vivaz, de raiz fusiforme, radiculada e odorífera. As flores esbranquiçadas dispõem-se em umbelas, de 6 a 12 raios desiguais. Os frutos (que constituem a parte utilizada da planta) são semelhantes a uma cenoura branca. Adapta-se aos solos húmidos montanhosos, sendo semeada no final do estio, florescendo de Maio em diante e amadurecendo os seus frutos a partir de Agosto. Planta frequente na Cova da Beira.

ALCARAVIA

Propriedades Terapeuticas: Aconselha-se pela sua acção estomáquica e carminativa, possuindo também propriedades galactagogas e emenagogas. Na farmácia oficinal usa-se como correctivo de sabor.

Medicina Popular: A **infusão,** com 20 gramas de sementes para 1 litro de água, tem uma acção carminativa e estomáquica, pelo que é muito utilizada no tratamento de cólicas ventosas, flatuosidades e digestões lentas. Com as sementes também se prepara um licor caseiro digestivo, macerando durante oito dias, num litro de aguardente 30 gramas de sementes, filtra-se o líquido e junta-se-lhe meio litro de água fervida, na qual se dissolveram 350 gramas de açúcar pilé.

ALECRIM

Rosmarinus officinalis L.

ALECRIM

Nomes Populares: ALECRINZEIRO, ANECRIL (Beira Baixa).

Planta aromática da qual se utilizam as folhas e sumidades floridas, pelas suas propriedades estimulantes e estomáquicas.

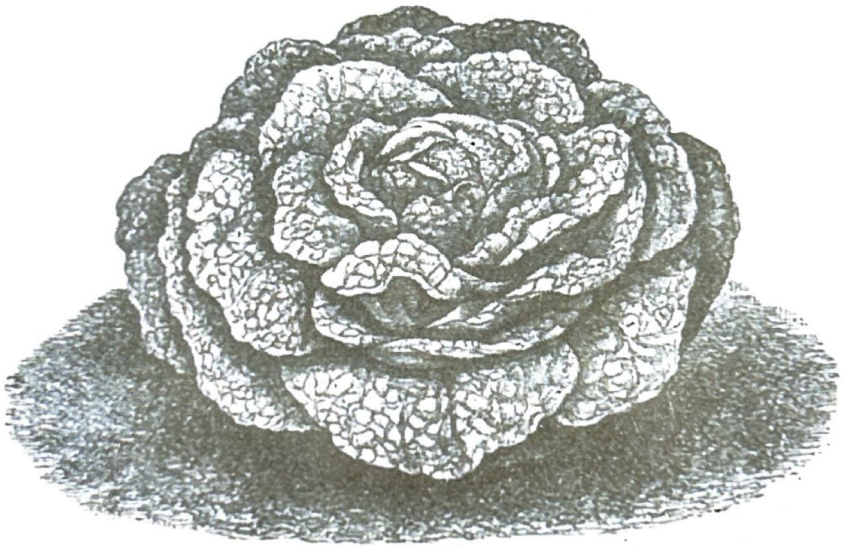
A sua essência entra na composiçao de medicamentos, em bálsamos para fricções e produtos de perfumaria.

Medicina Popular: A **infusão**, preparada com 30 gramas de folhas e ou flores de alecrim, é principalmente um remédio estimulante para todas as pessoas atacadas de debilidade extrema, emprega-se também para combater as febres intermitentes, febre tifóide, tosses, anemias, asma, clorose, bronquites e dispepsias.

Toma-se a infusão morna depois das refeições, em doenças do aparelho respiratório pode-se adoçar com mel. **Uso externo:** As folhas em **cozimento**, na quantidade de 30 gramas para 1 litro de água, para fazer banhos ou compressas (**panos quentes**) na região atacada de reumatismo e entorses.

ALFACE

Lactuca sativa L.



ALFACE

Nomes Populares: ALFACE-HORTENSE, SALADA E SELADA (Beira Baixa).

Planta muito frequente em Portugal e na Cova da Beira, pois é a planta mais usada em saladas, pelo que é muito cultivada. É rica em vitaminas A, B1, B2 e C.

Medicina Popular: Cozimento de 40 gramas de alface fresca, num litro de água, fervendo durante 5 minutos, é útil para fazer lavagens para tratar conjuntivites e outras inflamações dos olhos, duas vezes ao dia ao levantar e antes de deitar, o preparado quente. O mesmo cozimento ou a **infusão** em uso interno, para tomar ao deitar, para acalmar, relaxar e conciliar o sono, sendo um bom calmante e hipnótico suave para os nervos, do

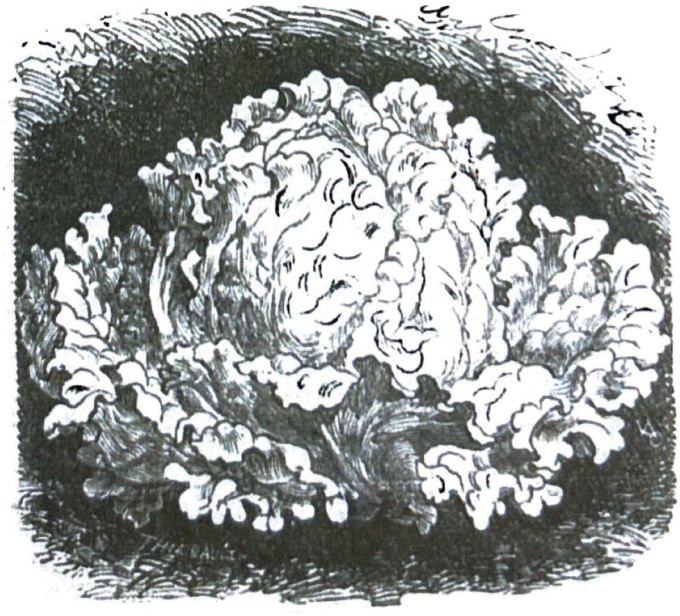
qual não convém abusar. Há quem tome suco de Alface, na dose 1 colher de sopa, antes de se deitar.

ALFACE-CRESPA
Lactuca sativa L. var. crispa.

Nomes Populares: SALADA E SELADA (Beira Baixa).
Planta semelhante à Alface mas de folhas mais rugosas, cultivada na Cova da Beira e utilizada para os mesmos fins.

ALFACE CRESPA

ALFACE-REPOLHUDA
Lactuca sativa,L. var. capitata,L.
Nomes Populares: SALADA e SELADA (Beira Baixa).



ALFACE REPOLHUDA

Planta semelhante à alface que no seu desnvolvimento enrola as folhas formando repolhos, utilizada para os mesmos fins, mas menos utilizada que as outras alfaces para fins medicinais.

ALFACE-ROMANA
*Lactuca sativa,*L. var. longifolia.

Nomes Populares: ALFACE-ORELHA-DE-MULA, SALADA E SELADA (Beira Baixa).

Planta semelhante com as folhas mais compridas e estreitas, cultivada na Cova da Beira e utilizada para os mesmos fins da Alface.

ALFACE ROMANA

ALFARROBEIRA
Ceratonia siliqua,L.

Nomes Populares: FAVA-RICA, FIGUEIRA-DO-EGIPTO.

Àrvore mais cultivada no Sul de Portugal, cujos frutos em forma de favas são conhecidos pelo nome de Alfarrobas, seno ricas em vitaminas A, B1 e C. A farinha dos frutos é utilizada como sucedâneo do cacau e chocolate, como bebida em substituição do café e como alimento fortificante em papas.

Medicina Popular: Faz-se uma **infusão**, com 20 gramas por um litro de água, que se utiliza no tratamento da tosse e tosse convulsa, pelas suas excelentes propriedades peitorais. **Xarope** faz-se com o suco fresco das

alfarrobas, com igual peso de açúcar, sendo um béquico e peitoral. **Infusão** das folhas e flores pela sua riqueza em tanino, utilizam-se na quantidade de 40 gramas para um litro de água, para tratamento das anginas, contusões, diarreias, equimoses, estomatites e vulvovaginites. A polpa das alfarrobas é laxante suave e peitoral.

ALFARROBEIRA E ALFARROBAS

ALFAVACA-DE-COBRA
Parietaria officinalis L

Nomes Populares: ALFAVACA, PARIETARIA, ERVA DAS MURALHAS, ERVA FURA PAREDES, ERVA DE SANTANA, ERVA DE NOSSA SENHORA, ERVA DAS PAREDES, ERVA DOS MUROS,FAVACA E FAVACA-DE-COBRA (Beira Baixa), HELXINA, COBRINHA (na Estremadura), COLERINHA PALIETÁRIA, PALITÁRIA, PALETAINA, PALITAINA, PALEIRO, PULITAINA (em Ponte de Lima), PULITÁRIA, URTIGA MANSA (nos Açores).

Família: *Urticáceas- Urticaceae*

História: Dioscórides referia esta planta pelo nome grego *Helxine* . Laguna utiliza o nome latino *muralis herba* e o actual *parietaria,* usava-a em cataplasmas para tratar o fogo de Stº António, queimaduras, inchaços e inflamações, aplicava ainda um unguento feito com sebo de bode ou cabra e alfavaca para reduzir as dores da gota,o sumo com azeite rosado para tratar as dores de ouvidos. Amassada com sal para abrir as hemorróidas, bebida com mel e acúcar como remédio para para as pedras dos rins e retenção de urina etc. Galeno, médico romano (Séc. IV) usava a Alfavaca contra a hidropesia, as nefrites, cistites, calculose e todas as doenças das vias urinárias.

ALFAVACA DE COBRA

Descrição/Habitat: Planta vivaz, que pode atingir cerca de 30 cm de altura. é vulgar em paredes, tapumes, muros velhos, em lugares pedregosos, entulhos e em terrenos frescos e sombrios da Beira Interior.

Colheita : Da Primavera ao Outono.

Partes utilizadas: Toda a planta.

Fitoterapia *(Uso interno)* : Infusão 30g a 50g da planta seca ou fresca para 1 litro de água fervente, que se bebe de preferência em 5 tomas ao longo do dia, para tratamento de gota , reumático, enterite, das doenças hepáticas (hepatites e calculoses), do aparelho urinário (cistites, calculos, pois o seu uso porlongado consegue dissolver a maior parte dos calculos renais, evitando em muitos casos a intervenção cirurgica ou a laserterapia, em concentrações de 50/1000, Nefrite, Oligúria, Hidropesias, Ble-

norragia, Orquite, Sífilis e Uremia onde é considerada de efeitos surprendentes), administra-se em clisteres para contra a Prisão de Ventre. **Sumo** da planta acabada de colher para tomar, 1 decilitro três vezes por dia. **Extracto fluído** na dose máxima de 20 ml /dia. **Tintura e Alcoolatura** na dose de 50 gotas/ dia. **Pó com Mel** (Mel de Parietária) partes iguais de mel e pó de folhas secas, para tratamento da Asma e Tuberculose, 1 colher de sobremesa de hora a hora.

(Uso Externo) : **Infusão ou Cozimento**, 60g de planta seca ou fresca para 1 litro de água, para lavagens, em forma de banhos ou compressas quentes, para tratamento de hemorróidas, anginas, frissuras anais, abcessos, inflamações cutâneas (feridas, queimaduras, gretas dos lábio e dos mamilos das mulheres que amamentam) e em **gargarejos** como tópicos em anginas e faringíte. **Cataplasmas**, da planta fresca bem esmagada, que se aplicam na região a tratar, em furúnculos, caroços e para abrir abcessos. **Unguento** à base de mel e sumo fresco de alfavaca. **Cataplasma quente**, aplicada no baixo ventre faz urinar em situações de retenção de urina. **Pó de folhas tostadas** para aplicar em feridas de difícil cicatrização.

Vinho Medicinal, aquecer 1 litro de vinho tinto com 10g de folhas de laranjeira até que ferva, retire imediatamente do fogão e junte 30g de alfavaca, deixe arrefecer e filtre. Guarda-se em frasco de vidro escuro. Tomam-se 2 colheres de sopa a seguir a cada refeição, para tratamento de disfunções do fígado. **Mel de Parietária**, pó de folhas secas e mel em partes iguais para tratamento de feridas

Medicina Popular: Mais os menos para os mesmos fins, sendo comum o uso nas inflamações da bexiga e do fígado e para limpeza do sangue, com o chá feito com 5g da planta completa para uma chávena de água fervente (**infusão**).**Vinho Medicinal**, remédio dos meios rurais que se preparava do seguinte modo: 250 g de cinza da planta que se punha em maceração, em recipiente de vidro, com 1 litro de vinho branco, por um período de 7 dias, findos os quais se coava e se utilizava para o tratamento das hidropesias. Alfavaca cozida com banha de porco, para aplicar sobre a garganta para o tratamento de anginas. **Unguento** contra as queimaduras e as contusões, 15g de infuso de malva, a que se juntam de 50g de folhas da alfavaca cortadas muito finas, 10g de farelo de trigo, 10g de farina de favas, 1 dl de azeite e 1 dl de vinho branco, misture tudo muito bem e guarde em frasco de vidro escuro, pode aplicar duas vezes ao dia. **Cataplasma**, ferver em lume brando com 2 dl de leite, dois punhados de folhas frescas até que o leite se evapore, reduzir a pasta e aplicar sobre a zona a tratar.

Veterinária: Infusão ou cozimento para tratamento das nefrites dos bovídeos.

ALFAZEMA
Lavandula spica L.

Nome Popular: LAVÂNDULA.

As suas flores servem para preparar a *Água Vulnerária,* o *Vinagre de Quatro Ladrões,* etc. Na sua composição fitoquímica entra um óleo essencial muito usado em perfumaria, o qual dá ao desprender-se das pétalas da flor, aquele cheiro forte e agradável que afugenta insectos e, por isso, é metida nas gavetas sendo eficaz contra a traça. Planta cultivada na Cova da Beira.

ALFAZEMA

Medicina Popular: A **infusão** de 15 gramas de flores secas para um litro de água , a qual se deverá beber quente, três chávenas por dia.

A alfazema emprega-se contra as enfermidades que produzem quebramento na apoplexia, paralisias, asfixia e catarro e sobretudo nas doenças nervosas e digestões difíceis, vómitos nervosos, atrasos na menstruação, febres eruptivas e sarampo.

ALFAZEMA-BRAVA
Lavandula latifolia, Vilars.

Planta semelhante à Alfazema e com as mesmas aplicações.

ALFAZEMA-DE-FOLHA-RECORTADA
Lavandula multifolia, L.

Planta cultivada como aromática e ornamental, semelhante à Alfazema e de usos semelhantes.

ALHO
Allium sativum L.

ALHO

Nomes Populares: ALHO-COMUM, ALHO-ORDINÁRIO, ALHO-HORTENSE, ALHO-VULGAR.

Medicina Popular: - Uso Externo - Os alhos esmagados, em forma de **cataplasma**, usam-se com êxito contra dores reumáticas, aplicando sobre a zona afectada durante 10 a 15 minutos ou esfregando energicamente, a parte dorida; por regra reduz ou faz desaparecer as dores de origem artrítica.

Clister para as febres infantis, ferver em meio litro de água 2 dentes de alho cortados, com o líquido do cozimento dá-se o clister que dizem ser de resultados surpreendentes para fazer desaparecer as febre nas crianças.

O cheiro do alho comunica-se ao hálito, aos gases intestinais, ao suor e também às feridas. Para uso interno, o alho é considerado um dos melhores estimulantes mais digestivos.

"Muito querido e apreciado na medicina doméstica, como estimulante do apetite e para facilitar a digestão, porém o povo diz que as pessoas que tenham qualquer inflamação no estômago ou padeçam de enfermidades de pele, não deverão comê-lo." Para os reumáticos, artríticos e gotosos, cancerosos, hipertensos é de grande utilidade.

Unguento caseiro: prepara-se moendo os dentes de alho com banha (*) e azeite. Este popular unguento é conhecido por **Mostarda do Diabo**, poderoso dissolvente dos tumores frios.(*) A banha que o Povo utiliza pode ser substituída por vaselina sólida.

-Uso Interno- O **cozimento** de dentes de alho cortados aos pedaços e com pele na quantidade de 30 gramas para 1 litro de água, é utilizado como anti-séptico intestinal, vermífugo, febrífugo e expectorante e utilizado no tratamento de bronquites, enterites, febre tifóide, impaludismo, tosse convulsa, para tomar 2,5 dl por dia, nos meios rurais há quem substitua a água por leite e utilize para os mesmos fins. Tomar 2 a 5 dentes de alho picados, com água ou leite ou postos sobre pão torrado com azeite, são um bom remédio para a gota, reumatismo e tensão arterial alta. Conheci pessoas que me garantiram terem deste modo resolvido os seus problemas de saúde, claro reduzindo o consumo de carne, bebidas alcoólicas, sal etc.

ALHO PORRO

Allium ampeloprausum L. - Subsp. *Porrum* (L).

Nomes Populares: PORRO-HORTENSE, ALHO-FRANCÊS.

Planta muito cultivada, rica em vitaminas A e C.. Muito utilizada em alimentação humana, por ser de fácil digestão.

Medicina Popular: Pelas suas propriedades diuréticas e refrigerantes, é utilizado para tratar bronquites, cálculos da bexiga, hidropisias. Utiliza-se o suco ou a infusão dos bolbos, na quantidade de 40 gramas para 1 litro de água.

ALHO PORRO

ALMEIRÃO

Cichorium intybus L.

Família: ***Compostas-Compositae***

Nomes Populares: CHICÓRIA-DO-CAFÉ, SALADA-DE-CHICÓRIA (na Beira Baixa).

Planta difundida pela Europa e Países temperados da Ásia, espontânea em muitas regiões (na Beira Baixa). Cultivada em especial na França, Alemanha e Holanda , para das suas raízes torradas preparem o "café de chicória", bebida comum sucedânea do Café. Planta cultivada e muito consumida na Beira Baixa.

ALMEIRÃO

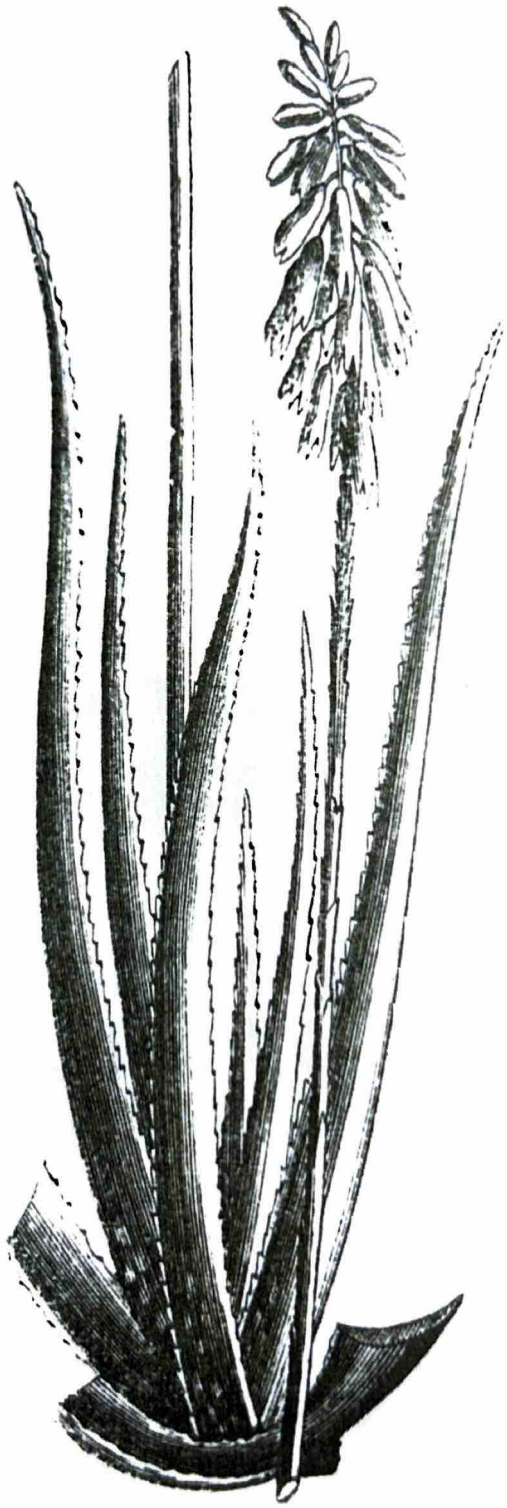
Partes utilizadas: Folhas e raiz.

Composição Fitoquìmica: A raiz fresca contém cerca de 75% de água. A raiz seca tem 4% de substâncias nitrogenadas, 15 % de açúcar, 72% de inulina, colina, intibina, óleo gordo e 3% de cinzas. As folhas são ricas em clorofíla e vitaminas sendo mais pobres nos outros elementos que se encontram na raiz.

Medicina Popular: O Povo emprega 30 gramas da raiz em **cozimento** para 1 litro de água e por vezes as 20 gramas de folhas folhas em **infusão** para 1 litro de água, que são utilizadas pela sua acção tónica, laxante, depurativa. Útil nos embaraços gástricos, engorgitamente do fígado, doenças da pele, gota, hidropisia, calculos do fígado e vias urinárias. **Xarope de chicória,** utilizado como laxante suave, muito útil para as crianças, prepara-se este xarope caseiro com partes iguais de suco de almeirão e açúcar, toma-se ao levantar e deitar.

ALOÉS
Aloe vulgaris Lam. (e outros)

Nomes Populares:ERVA-BABOSA, AZEBRE-VEGETAL, ALOÉS-DE-BARBADOS, BABOSA (na Madeira).



ALOÉS

Medicina Popular: O **gel** que se encontra no interior das folhas e que não se pode confundir com o suco, é utilizado para tratar queimaduras, feridas, eczemas e outros problemas de pele.

Tónico popular: 200 gramas de folhas desfeitas e reduzidas a papa, a que se junta 2 dl de aguardente e 200 gramas de mel, utilizado como depurativo e estimulante da força vital.

O suco concentrado (não o suco fresco) extraído do aloés, é um purgante na dose 0,50 centigramas e estomacal, em doses inferiores a 0,10 centigramas. Este suco também se emprega para colorir tecidos.

ALQUEQUENJE

ALQUEQUENJE
Physalis alkekengi L.

Nomes Populares: CEREJA-DE JUDEU, ERVA NOIVA, FISALIS LANTERNA CHINESA.

Planta ornamental e alimentar, cujas bagas de cor alaranjadas são ricas em proteínas e vitaminas A,B e C, muito apreciadas nos meios rurais. Mais utilizada, na Cova da Beira, em jardins do que cultivada para exploração dos seus frutos.

Medicina Popular: Os **frutos comidos frescos**, ou o **infuso** feito com 40 gramas para 1 litro de água, são utilizados pela sua acção como diuréticos e laxantes suaves, no tratamento de cálculos renais, vesicais ou hepáticos, gota, hidropisia e icterícia. As **folhas** e os **cálices** são depurativos e pode-se fazer uma **infusão**, na quantidade de 30 gramas para um litro de água, para limpeza do sangue.

ALTEIA
Althaea officinalis L.

Nomes Populares:MALVAÍSCO, MALVAROSA.

Bonita planta dos nossos jardins e que pode encontrar-se junto a caminhos e habitações,com flores de muitos tons que vão do rosa ao roxo.

Medicina Popular: -Uso Externo- **Cozimento ou decocção**, de 40 gramas da raiz para 1 litro de água, é emoliente, em **gargarejos** para tratar anginas e faringites, em **bochechos** para tratar as inflamações da boca, em **banhos** e **clisteres** para tratar hemorróidas e rectites, em **irrigações** ou **duches vaginais** para tratar vulvites, vaginites e outras inflamações do aparelho genital feminino, como **cataplasma** em cozimento de 10 minutos.

As **cataplasmas** das folhas e ou raízes são boas em todas as inflamações da pele, pruridos etc. Para aliviar qualquer abcesso dentário, colocando-lhe em cima lascas das raízes de malvaísco frequentemente renovadas. **Infusão de flores e ou folhas**, na dose de 30 gramas para 1 litro de água, para lavagens, irrigações ou clisteres para tratar feridas, hemorróidas, rectites e vulvovaginites.

-Uso Interno- A **infusão** de raízes, na quantidade de 40 gramas para 1 litro de água, pode dar-se contra todas as perturbações intestinais: diarreia, desinteria, inflamações, etc.

Infusão das flores 20 gramas para 1 litro de água, ou das folhas 30 gramas para 1 litro de água, para tratar laringites, tosses e traqueítes.

Também é aconselhado às crianças, dando-lhes a chupar e morder um pedacinho de raiz, para amolecer, desinflamar as gengivas e facilitar a dentição.

ALTEIA

AMARGOSEIRA- BASTARDA
Melia azedarach L.

Nomes Populares:MÉLIA, CONTERIA, AMORGOSEIRA- DO - HIMALAIA, ÁRVORE- DOS- ROSÁRIOS, FALSO- SICÓMORO, SICÓMORO -BASTARDO.

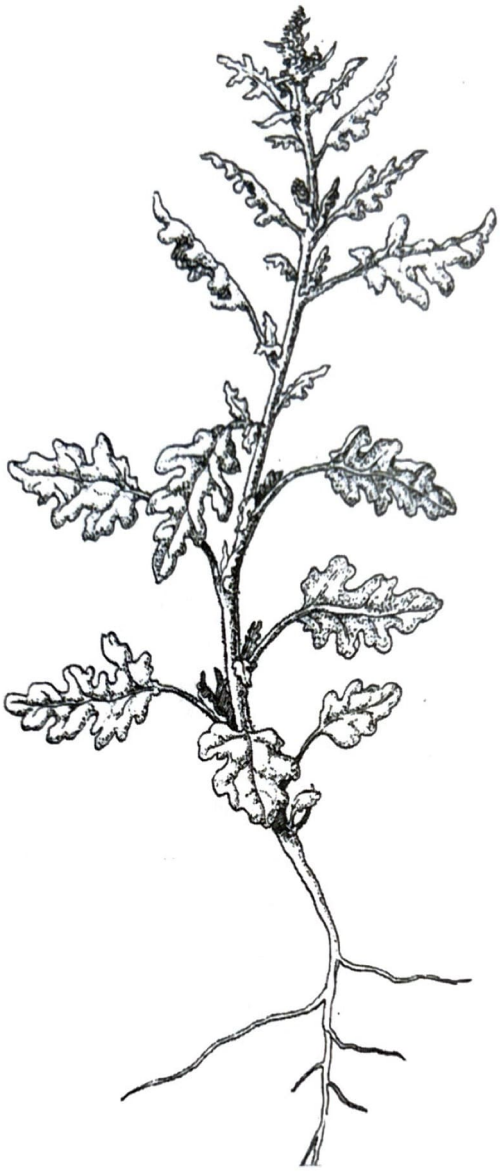
Árvore que pode atingir 20 metros de altura, cultivada como ornamental e que pode encontrar-se em jardins, ruas e avenidas.

Medicina Popular: A casca em **cozimento**, na quantidade de 30 gramas para 1 litro de água, é utilizada pelas suas propriedades anti-helmínticas, eméticas e purgativas. Estudos recentes reconhecem-lhe capacidade de actuar sobre o vírus da sida.

AMBRÓSIA-DAS-BOTICAS

Chenopodium botrys L.

Medicina Popular: Planta aromática que se usa em **infusão**, na quantidade de 30 gramas para 1 litro de água, utiliza-se pela sua acção béquica, carminativa e diurética.



AMBRÓSIA-DAS-BOTICAS

AMBRÓSIA-DO-MÉXICO

Chenopodium ambrosioides L.

Nomes Populares: ERVA-FORMIGUEIRA, ERVA-FORMIGA, CHÁ-DO-MÉXICO, QUENOPÓDIO, USAIDELA (nos Açores) LOMBRIGUEIRA , FORMIGUEIRA (na Madeira).

Subarbusto, de folhas alternas, fortemente dentadas, flores esverdeadas. Toda a planta exala um cheiro forte e desagradável.

Medicina Popular: Utilizam-se 30 gramas das sumidades floridas em **infusão,** para 1 litro de água, em tratamento de afecções do estômago e gases. A **infusão** de 30 gramas de folhas para 1 litro de água, para tratamento de constipações, tosses e reumatismo. Nunca ultrapassar as doses indicadas.

AMBRÓSIA-DO-MÉXICO

AMEIXIEIRA

Prunos domestica L.

Nomes Populares: AMEIXEIRA, AMEIXOEIRA, ABRUNHEIRO-MANSO.

Medicina Popular: As ameixas,que são o fruto da ameixoeira, são um óptimo alimento-remédio por serem ricas em vitaminas A, B1, B2 e C, e terem uma acção depurativa, diurética e laxante.

As passas de ameixa ou ameixas secas são um bom e popular laxante, pois basta pôr à noite 6 ameixas de molho numa chávena e na manhã seguinte, em jejum, comer as ameixas e beber o líquido para, em muitos casos, se resolver o problema da prisão de ventre.

AMEIXA

AMENDOEIRA (DOCE)

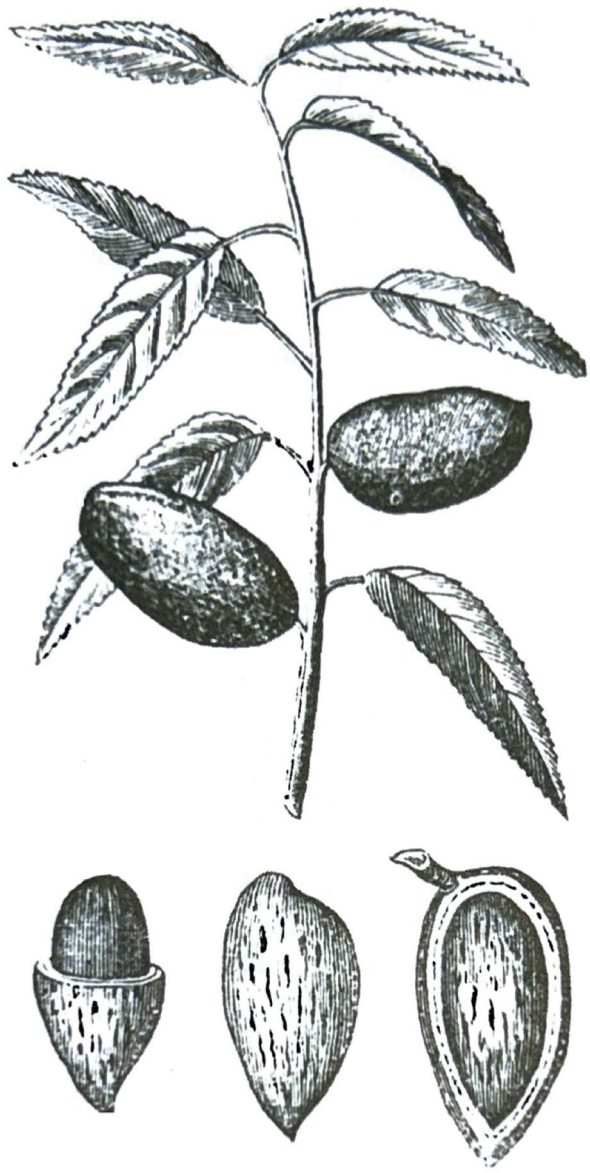
Prunus amygdalus Batsch. var. *dulcis*
Amygdalus communis L. var. *dulcis*

Nomes Populares: AMÊNDOAS

Medicina Popular: As manchas que aparecem frequentemente na cara e nas mãos, desaparecem facilmente com fricções de pasta de amêndoas doces.

O óleo de amêndoas doces, na dose de 25 a 50 gramas, é um excelente laxante e constitui o melhor purgante para as crianças. As amêndoas doces, são utilizadas em pastelaria e confeitaria e empregam-se no fabrico da orchata, ou seja, leite de amêndoas.

Água de beleza, com 20 amêndoas doces e 20 de amêndoas amargas, bem pisadas e postas em maceração, num litro de água de rosas, obtém-se uma água que no fim de 6 dias se filtra; constituindo uma excelente água de beleza; aplique-se ao rosto com uma toalha todos os dias. Neste litro se adicionarão 120 gramas de álcool a 90 graus.



AMENDOEIRA DOCE

AMENDOEIRA (AMARGA) ☠
Amydalus communis L. var. *amara.*
Prunus amydalus

Nome Popular: AMÊNDOAS.

Atenção: as amêndoas amargas ☠ contêm ácido cianídrico pelo que são venenosas em uso interno. (Perigosas a partir de 5 ou 6).

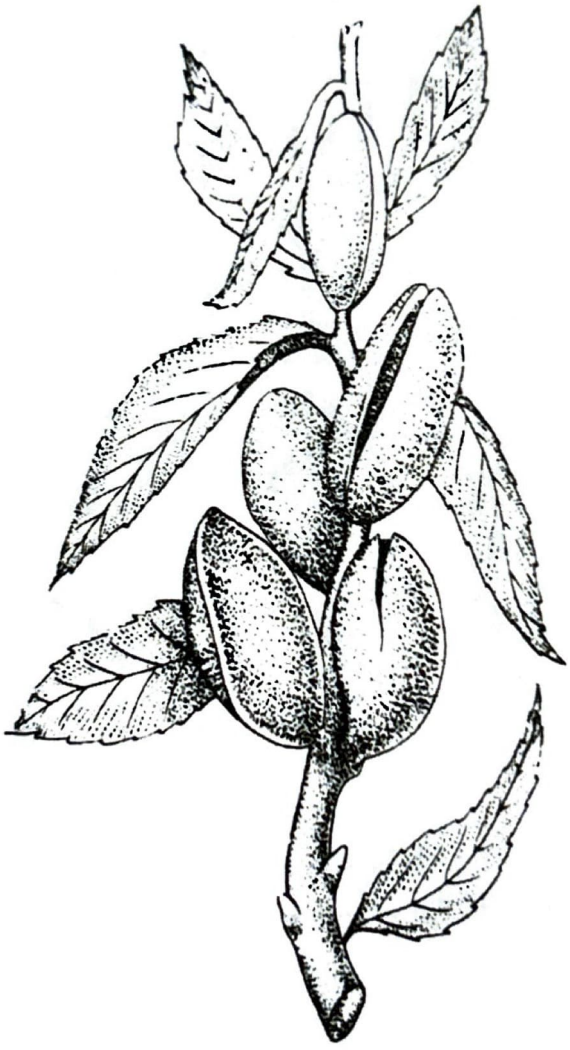
Medicina Popular: As manchas que aparecem frequentemente na cara e nas mãos, desaparecem facilmente com uma fricções de pasta de amêndoas amargas

Com um punhado de amêndoas doces (20) e outro de amargas (20) bem pisadas e postas em maceração num litro de água de rosas, obtém-se

uma água que ao fim de 6 dias se filtra; constituindo uma excelente água de beleza; aplique-se ao rosto com uma toalha todos os dias. Neste litro se adicionarão 120 gramas de álcool a 90 graus

Uso externo - Cataplasma: Trituram-se bem as amêndoas amargas até reduzi-las a uma pasta fina e faz-se a **cataplasma** que se aplica na região afectada pelas suas propriedades calmantes e sedativas no tratamento de cólicas, nevralgias e reumatismo.

Tratamento popular da embriaguez incipiente, mastigar duas a três amêndoas amargas e a pessoa normaliza rapidamente.



AMENDOEIRA AMARGA

AMENDOIM
Arachys hypogoea L.

Nomes Populares:MANDOBI, MENDOBI, MENDOIM, ALCAGOITAS (no Algarve), ERVILHANAS E ERVILHENAS (no Alentejo e Algarve), PINOTES (peanuts), (na Madeira).

AMENDOIM

Planta pouco cultivada na Cova da Beira, mas muito consumida. As sementes são ricas em vitaminas B1,B2, e E. O óleo hoje, muito utilizado em alimentação, tem a vantagem de não rançar com facilidade.

Medicina Popular: O Povo atribui ao amendoim propriedades afrodisíacas, razão porque o utilizam para a fraqueza genital, comer cerca de 20 por dia e como emoliente. O óleo é bom para aplicar na pele.

Como medicamento empregam-se somente as sementes; são comestíveis e fornecem um óleo utilizado nas preparações destinadas a uso externo.

AMI

Ammi majus L.

Nomes populares: AMIO - MAIOR, AMIO - VULGAR, SALSA - DE - BURRO (na Madeira).

Planta vulgar em incultos e na beira dos caminhos.

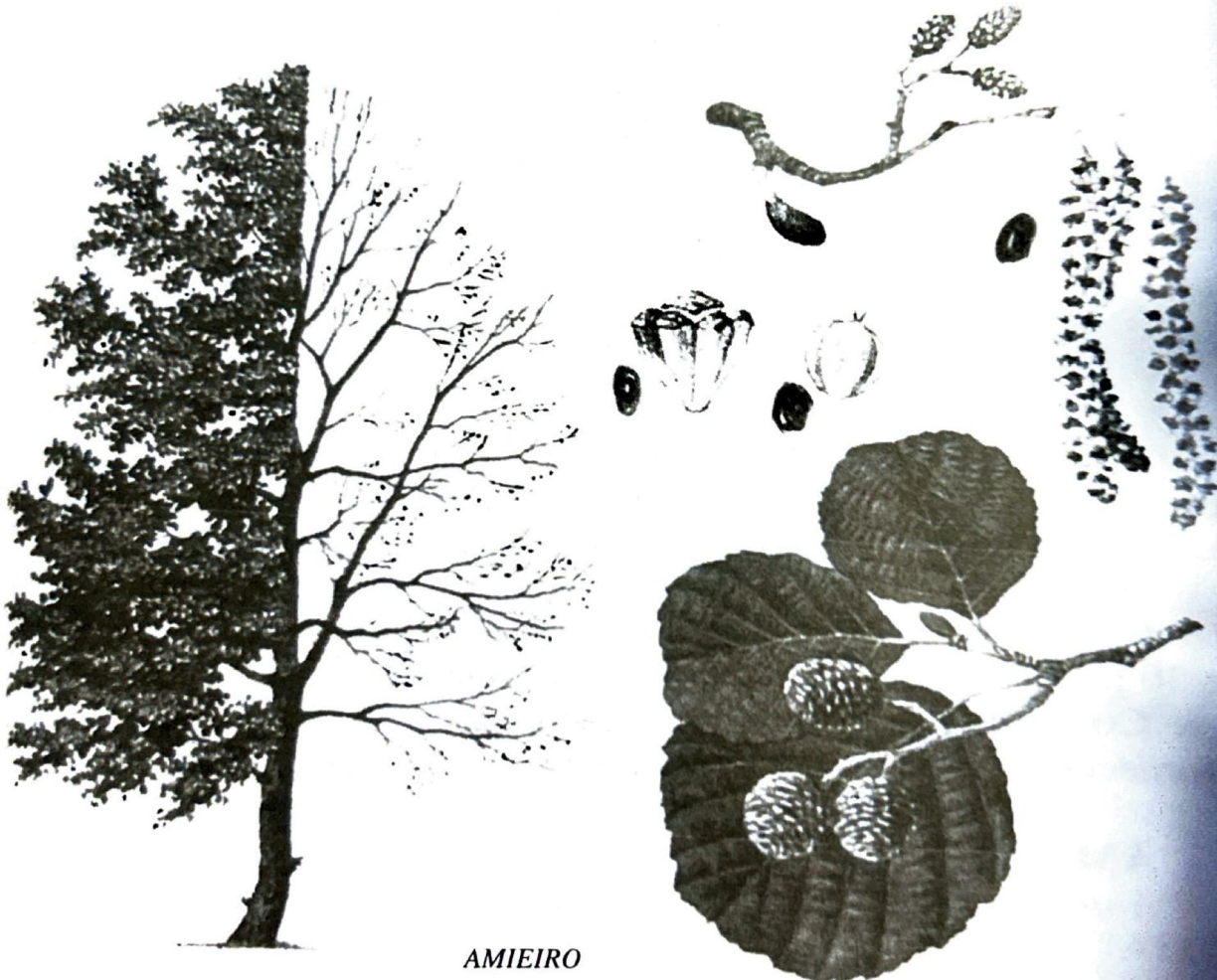
Medicina Popular: Infusão de 30 gramas das flores e sementes ou da planta florida para 1 litro de água. Muito utilizada pelo Povo pelas suas propriedades diuréticas e tónicas.

AMIEIRO

Alnus glutinosa (L.) Gaertn

Árvore que é muito frequente na cova da Beira junto a cursos de água.

Medicina popular: Cozimento ou **decocto**, de 60 gramas de casca, utilizado como adstringente em bochechos, gargarejos, loções para aplicar nas feridas tórpidas e úlceras varicosas e em **uso interno** como febrífugo (aspirina do Povo). As folhas frescas em **cataplasmas** aplicadas sobre os peitos das mulheres que amamentam, fazem parar a secreção láctea.



AMIEIRO

AMIEIRO - NEGRO

Rhamnus frangula L.

Nomes Populares: SANGUINHO-DE-ÁGUA, FRÂNGULA, LAGARINHO, ZANGARINHO, ZANGARINHEIRO, SANGARINHEIRO, SANGURINHEIRO, SANGUINHEIRO, FÚSARO.

Medicina Popular: Infusão 50 gramas ou **decocto** 40 gramas de cascas dos ramos e ramúsculos, para 1 litro de água, pela sua acção laxante suave suave, isto é, sem provocar cólicas.

O Povo atribui-lhe ainda acção emética e purgante e é utilizado para o tratamento da gota, amigdalites e constipações.

AMIEIRO-NEGRO

AMOR DE HORTELÃO

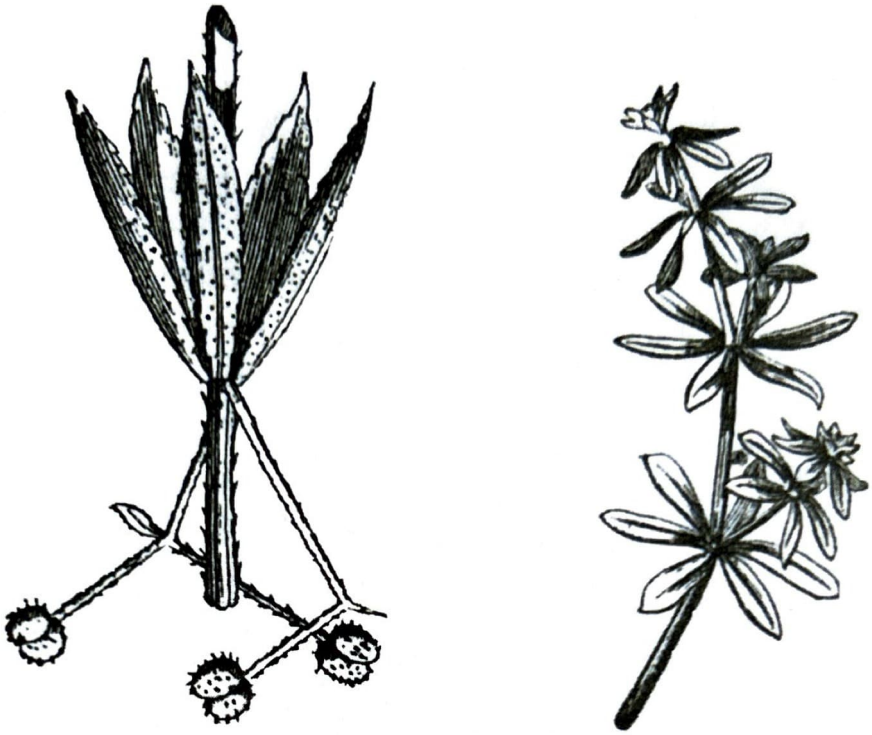
Galium aparine L.

Nome Popular: RASPA LÍNGUA (na Madeira).

Erva muito frequente na Cova da Beira, agarra-se ao vestuário das pessoas que se encostam a ela. As sementes desta planta, no fim de torradas, podem substituir o café.

Medicina Popular: O povo atribui ao Amor-de-Hortelão propriedades anti-cancerosas e diuréticas. Utiliza-se a **infusão**, de 30 gramas da planta

para 1 litro de água, em especial para tratamento da gota e das nevroses, tomando-se 3 a 5 chávenas por dia, adoçadas com mel.



AMOR DE HORTELÃO

AMOR-PERFEITO-BRAVO
Viola tricolor L.

Nomes Populares:ERVA DA TRINDADE.
Planta de bonitas flores, espontânea em bosques e prados.
Medicina Popular: O Povo usa esta flor, como lhe chamam, como depurativa no tratamento de acne juvenil, eczemas, herpes, gota e reumatismo. **Infusão**, de 30 gramas de flores seca ou 60 gramas de flores frescas para 1 litro de água, ou o **Cozimento** ou **decocto** de 25 gramas de flores secas ou 50 gramas de flores frescas, tomam-se entre 3 a 5 chávenas por dia de qualquer dos preparados, as urinas das pessoas que os tomam ficam com um cheiro semelhante à urina dos gatos.

A flor tem propriedades semelhantes à da violeta e a raiz é estimulante.

Contra as crostas do leite, doença comum na infância, que deverá tratar-se logo que se apresente, aconselhamos o seguinte preparado: façam-se macerar durante a noite 8 gramas de plantas secas, dentro de 250 gramas de água quente; de manhã, faça-se ferver e misture-se com 100 gramas de leite açucarado e tome-se em jejum durante três semanas. As flores secas têm acção emoliente e diaforética, servem para tratar escarlatina, sarampos e tosses. As flores frescas são diuréticas e laxantes.

AMOR-PERFEITO BRAVO

AMOR-PERFEITO-DOS-JARDINS
Viola tricolorX hortensis

Nomes Populares: ERVA-SERÁTICA, FLOR-SERÁTICA.
Planta muito cultivada em jardins.
Utilizada para os mesmos fins do Amor-Perfeito-Bravo, pois tem sensivelmente as mesmas propriedades.

AMOR-PERFEITO-DOS-JARDINS

AMOREIRA -NEGRA
Morus nigra L.

Nome Popular: AMOREIRA -PRETA.

O fruto é conhecido pelo nome de Amoras-hortenses e Amoras-da-horta, é muito apreciado como sobremesa. Todos os miúdos conhecem a Amoreira por ser ela a fornecedora do alimento para os bichos-da-seda.

Medicina Popular: As amoras contêm uma grande quantidade de mucilagem e as suas propriedades são semelhantes às da groselhas, muito refrigerantes.

AMOREIRA NEGRA

O **Cozimento**, de 30 gramas de folhas para 1 litro de água em infusão ou as amoras como adstringente popular poderoso contra as anginas. **Xarope de amoras** prepara-se com o suco,que se mistura com o dobro da quantidade de açúcar e que se ferve lentamente até há consistência xaroposa**. Cozimento**, de 20 gramas de casca da raiz da amoreira para 1 litro de água, é um popular vermífugo. O **cozimento** da casca da amoreira, na quantidade de 50 gramas para 1 litro de água, é um bom purgante. O **cozimento**

da mistura da casca de amoreira com raiz de romãzeira é muito eficaz no combate contra a sarna.

AMOREIRA-BRANCA
Morus alba, L.

Árvore cultivada, cujos frutos, denominados Amoras, são utilizados na alimentação.

Medicina Popular: O Povo usa indiscriminadamente esta amoreira ou a Amoreia-negra para os mesmos fins. A amoreira-branca tem as mesmas propriedades da Amoreira-negra.

AMOREIRA BRANCA

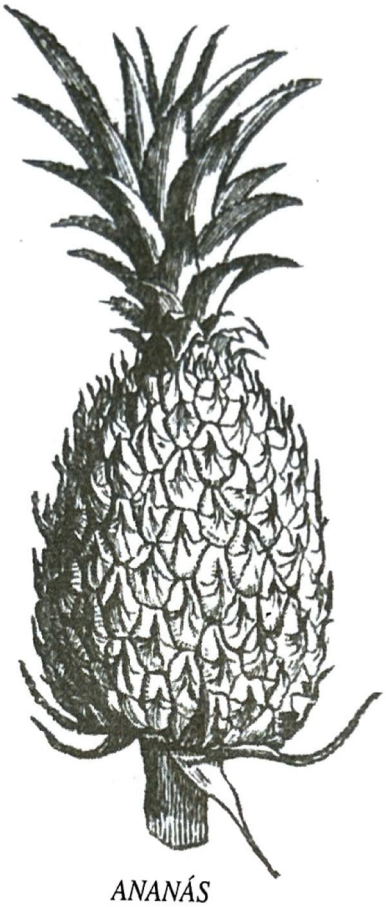
ANANASEIRO
Ananas comosus (L.) Merr.

Nome Popular: ANANÁS.

Esta planta, cujo cultivo se faz mais na Madeira e nos Açores e em estufas em pequena escala no Continente, produz um fruto chamado ananás que

é rico em vitaminas A, B1, B2 e C, e minerais sendo bastante alimentícia e rica em substâncias minerais.

Medicina Popular: O povo come o ananás crú como sobremesa e para ajudar a digestão. Tem propriedades anti-inflamatórias, estomáquicas, refrigerantes e tónicas.



ANANÁS

ANÉMONA

Anemone pulsatilla L.

Nomes Populares: ANÉMOLA, PULSATILA, CAMPANILHA, ANÉMONA DOS JARDINS, FLOR DE PÁSCOA, FLOR DO VENTO.

Erva do campo e flor de jardim, frequente na Cova da Beira. A planta em seca perde quase toda a actividade.

Medicina Popular: É utilizada pela sua acção sedativa e hipnótica, como remédio contra as doenças cutâneas, dores testiculares e uterinas, menstruações dolorosas, nevralgias, paralisias, reumatismo, tosses etc. **Infusão** das folhas, na quantidade de 20 gramas para 1 litro de água, para tomar como dose máxima nas 24 horas.

Fitoterapia: O **extracto**, 15 a 20 centigramas por dia, em poção; **hidrolato**, 30 gramas; **alcoolatura**, 20 a 40 gotas em doses parciais de 10 gramas; **pó**, 2 a 5 decigramas.

Esta planta deve ser tomada com extrema prudência, começando sempre por pequenas doses, que vão aumentando gradualmente até à dose indicada. A raiz é a parte da planta que mais anemonina contém, contudo toda a planta verde contém esta substância, razão porque não podem ser ultrapassadas as doses indicadas.

ANÉMONA

ANGÉLICA

Archangelica officinalis Hoffm

Nomes populares: ANGÉLICA DOS JARDINS, ANGÉLICA DA BOÉMIA, ERVA DO ESPÍRITO SANTO, RAIZ DO ESPÍRITO SANTO.

Medicina Popular: Com a angélica fabrica-se um licor muito agradável e fácil de preparar, seguindo a seguinte fórmula: água, 2 copos; álcool a 60°, 1 litro; açúcar, 220 gramas; sementes de angélica, 5 gramas; amêndoas amargas moídas, 10 gramas.

Deixe-se tudo em maceração durante uma semana e depois filtre-se. Tome-se um cálice depois das refeições e desaparecerão as indigestões, a falta de apetite, a tremura dos membros, perdas brancas, raquitismo, histerismo, etc.

Este preparado também serve para fortalecer a mucosa bronquial, no último período da bronquite.

Poderá tomar-se depois das refeições uma decocção de raiz de angélica, que se prepara do seguinte modo: (25 por 1000) de água; ferver 3 minutos, coar e açucara-la bem e tome-se quente esta tisana.

ANGÉLICA

ANGÉLICA SILVESTRE
Angelica sylvestris L.

Nomes Populares:ERVA PIOLHEIRA, ERVA SARNEIRA (em Cinfães, Póvoa de Lanhoso).

Planta espontânea semelhante à Angélica, de propriedades semelhantes, um pouco menos activa que a anterior, mas utilizada para os mesmos fins.

Medicina Popular: É utilizada em **infusão** na quantidade de 30 gramas de planta para 1 litro de água

ANGÉLICA-DOS-MONTES
Angélica sylvestris L. var. *montana*, Schl.(Frml).

Planta semelhante às Angélicas atrás referidas e utilizada para os mesmos fins.

ANIS

Pimpinella anisum L.

Nomes Populares: ANIS-VERDE, ERVA- DOCE.

Medicina popular: Infusão de 15 gramas de sementes, ou 30 gramas de folhas para 1 litro de água, pela acção estimulante no tratamento de cólicas, dores de estômago, flatulências, vertigens, vómitos nervosos, dores de cabeça, as dores de ventre das crianças e debilidade das vias digestivas.

O anis verde recomenda-se às amas para aumentar a quantidade de leite e aos asmáticos que poderão sentir alívio ao fumar frutos de anis. Os que quiserem recuperar energias genitais deverão beber todos os dias algumas chávenas de infusão de anis, adoçadas com mel. As folhas frescas, em cataplasmas são resolutivas,no tratmento de equimoses, engorgitamento dos seios, etc.

Licor de Anis o Povo prepara-o com as sementes em maceração prolongada durante 30 dias, a seguir filtram e adoçam e dizem ser útil contra digestões laboriosas, meteorismos, cólicas fatulentas.

ANIZ

ANIZ

ANIS ESTRELADO

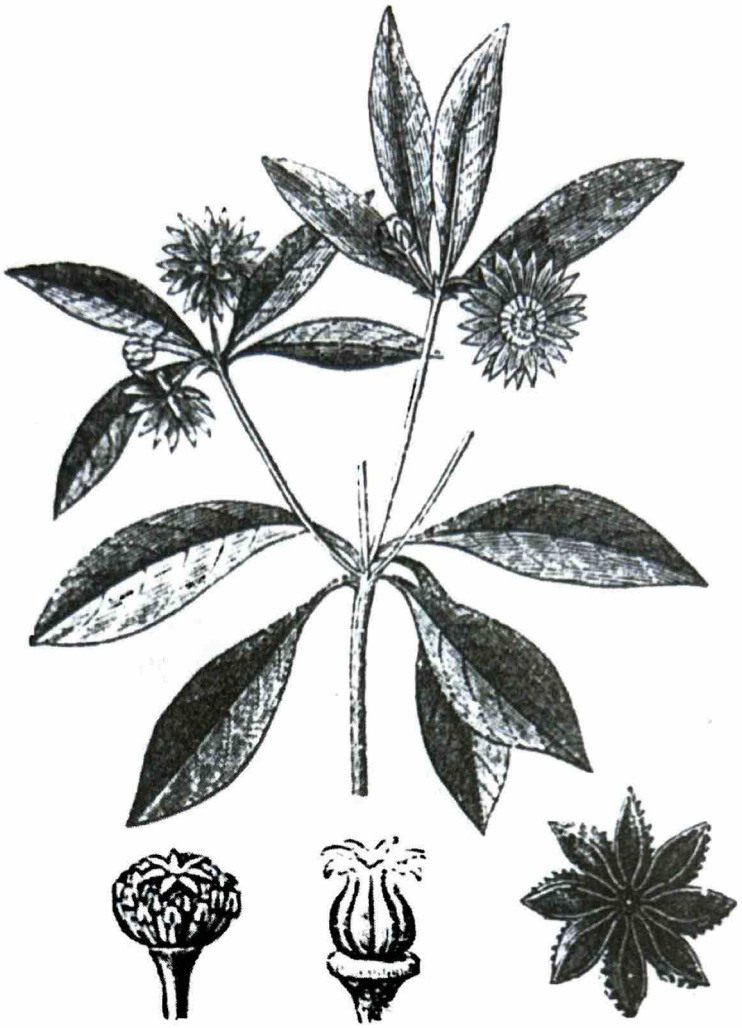
Illicium anisatum L. * *Illicium verum*

Nomes Populares: ANIS -DA -CHINA, BADIANA

É considerado pelos povos da China e do Japão de onde é originário, uma planta sagrada. O nome vem-lhe do formato do fruto que se assemelha a estrelas.

Medicina popular: Tem as propriedades do anis verde sendo de realçar as carminativas, estomáquicos, galactagogas. **Infusão:** 20 gramas de frutos, para 1 litro de água, para tratamento de palpitações, melancolia,

gases intestinais (flatulências e meteorismo) aparelho digestivo (dispepsias).



ANIS ESTRELADO

ANSARINHA
Potentilla anserina L.
Nome Popular: ARGENTINA

Medicina Popular: As suas propriedades terapêuticas são: vermífugos e estomacais, digestivos e anti-histéricas.

A infusão e a decocção das folhas é um óptimo remédio, quer empregado em clisteres, quer em bebida para expulsar as lombrigas. Há também quem empregue a infusão das folhas em irrigações contra a blenorragia. As doses são: **infusão** das extremidades (40 por 1000); das sementes (25 por 1000); pó das sementes, 4 a 8 gramas; suco das folhas; 2 a 4 colheres de sopa, por dia.

ANSARINHA

AQUILÉGIA

Aquilegia vulgaris L.

Nomes Populares: AQUILÉGIA-VULGAR, ANCÓLIA, SULIDÓNIA (em Ponte de Lima), ERVA-POMBINHA, VIÚVAS OU LUVAS-DE-NOSSA-SENHORA (na Madeira).

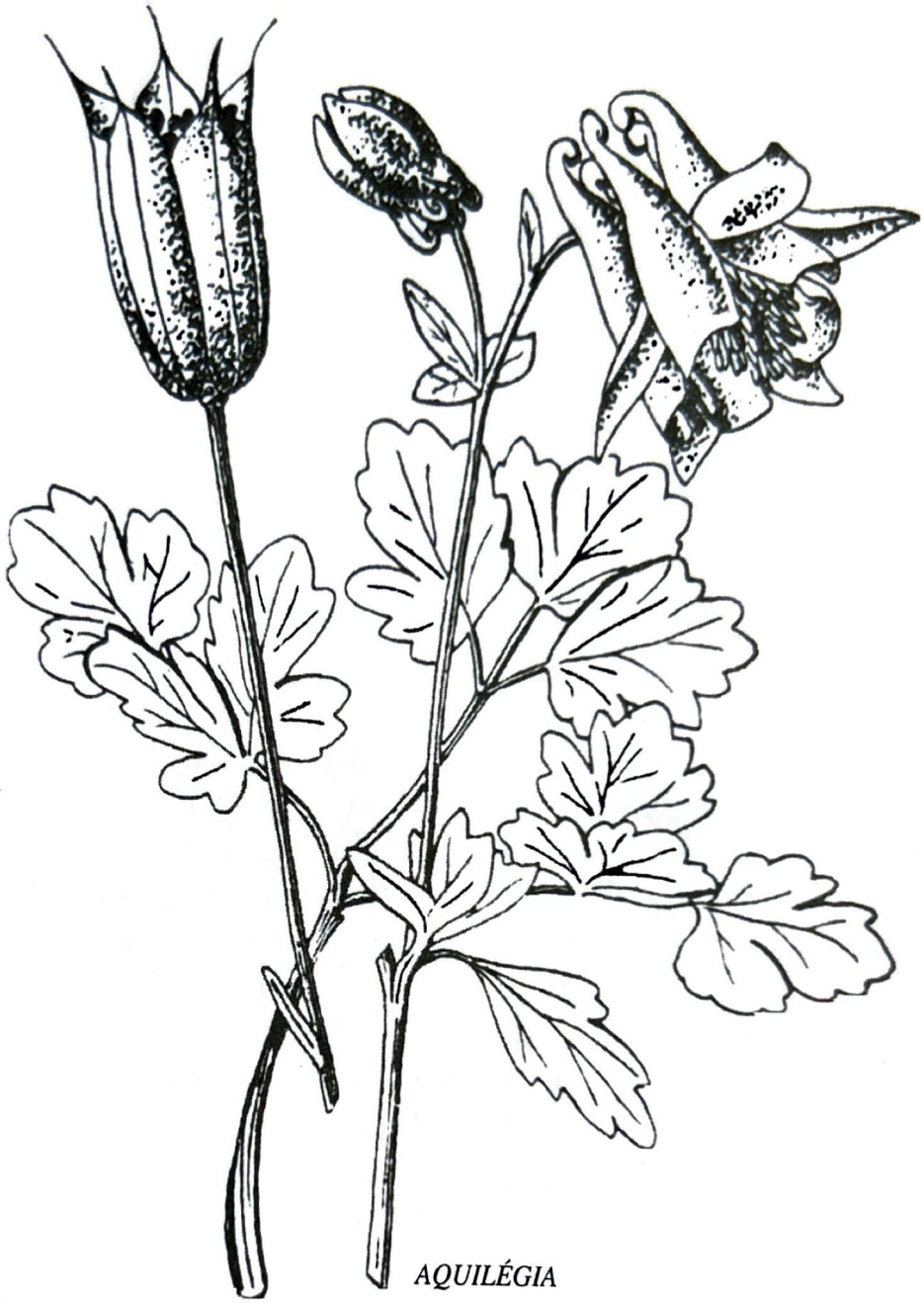
Família: Renunculáceas

História: Originária da Europa - existindo mais de 70 variedades destas Ranunculáceas foi referida já no século XII por Santa Hildegarda e na Idade Média eram-lhe atribuídas variadas virtudes, embora já então fosse classificada como uma planta venenosa: dissecante, sudorífica, diurética e "específica para dissipar a bílis." Tournefort elegeu como bom remédio contra a icterícia e Clusio aconselhava a sua semente pulverizada e misturada no vinho para facilitar o trabalho de parto.

Descrição/Habitat: É uma planta vivaz secando no Inverno para despontar novamente na Primavera, com prolongados brotos que chegam a atingir quase um metro de altura. A cepa solta folhas lanceoladas, triformes e grandes flores azuis pendentes, em ramalhetes terminais, com 5 sépalas e 6 pétalas alongadas, com numerosos estambres. Devido a fenómeno de albinismo, a coloração das suas flores sofre frequentes alterações, passando pelo violeta e o próprio branco. Floresce durante toda a Primavera e o Verão. O fruto é composto por 5 peças foliculares que, ao amadurecer, abre pela parte inferior Prefere os locais sombrios e frescos do norte do País, rareando para o sul.

Fitoterapia: Dada a sua toxicidade, deverá ser usada sob vigilância naturológica, nas doenças hepáticas e nas erupções cutâneas, principalmente ulcerações na boca.

Medicina Popular: O povo usa o cozimento das folhas frescas (30:1000) contra a sarna e a tinha e as sementes 10 gramas pela sua acção diurética, em infusão num litro de vinho branco, contra a icterícia e como antiescorbútica.



AQUILÉGIA

ARANDO
Vaccinium myrtillus L.

Nome Popular: UVA- DO -MONTE, MIRTILO, ERVA- ESCOVINHA
Planta dos bosques e pinhais. Os seus frutos têm o tamanho de uma groselha de cor negro-azulada e são cobertos de um pó esverdeado. Com os frutos fazem-se compotas e geleias.

Medicina Popular: Os frutos, que são bagas, conhecidos pelo nome de arandos ou mirtilos têm um sabor adocicado, e poderão comer-se abundantemente pela sua acção adstringente, anti-sépticas, refrigerante, tónica. O suco utiliza-se para tratar as diarreias e enterites das crianças, é também um bom remédio para fazer baixar o açúcar no sangue e urina, sendo por isso utilizado pelo povo como anti-diabético. Como anti-diabética, prepara-se a infusão com 30 gramas de bagas para 1 litro de água e tomam-sede 5 a 7 chávenas durante o dia. **Uso externo** utiliza-se a **infusão** para banhos, clisteres e lavagens em especial no tratamento de hemorróidas, feridas tórpicas etc.

ARENÁRIA

Arenaria rubra L. ou *Spergularia rubra*, L.

Família: Cariofiláceas.

Descrição/Habitat: É uma planta anual, bienal ou mesmo vivaz, de 5 a 25 cm de altura, geralmente prostrada e mais ou menos ramificada. As pequenas folhas lineares estão soldadas entre si, em cada um dos nós. As flores rosadas agrupam-se em ramalhetes terminais, com cálice de 5 sépalas livres e corola de 5 pétalas; têm dez estames que as flores expõem plenamente ao abrirem sob o sol do meio dia. O fruto é uma cápsula que abre por 3 vulvas e contém numerosas sementes pardacentas e verrugosas. Floresce na Primavera e revela um aroma herbáceo muito agradável. Muito vulgar em todo o nosso país, em solos siliciosos e arenosos.

Medicina Popular: Utilizada particularmente pela sua acção diurética e sedativa em casos de retenção urinária, edema, pedras e reumatismo. Usa-se no catarro ou inflamação da bexiga, pedras (cálculos) das vias urinárias e cólicas renais, sob a forma de **cozimento** a 10gramas para 1 litro de água, ou no **xarope** seguinte:

Planta inteira	40 g
Água	250 g

Ferver até reduzir a 200 g e juntar 400 g de açúcar. Tomar seis a oito colheres de sopa por dia, junte a 1 litro de chá diurético por exemplo: Alqueqenje, Azedas, Beldroegas, Bétula, Borragem, Cambroeira, Cardo Santo,Cavalinha, Pés de cereja, Giesta, Grama, Linho,Sabugueiro, Uva ursina, Zimbro, etc.

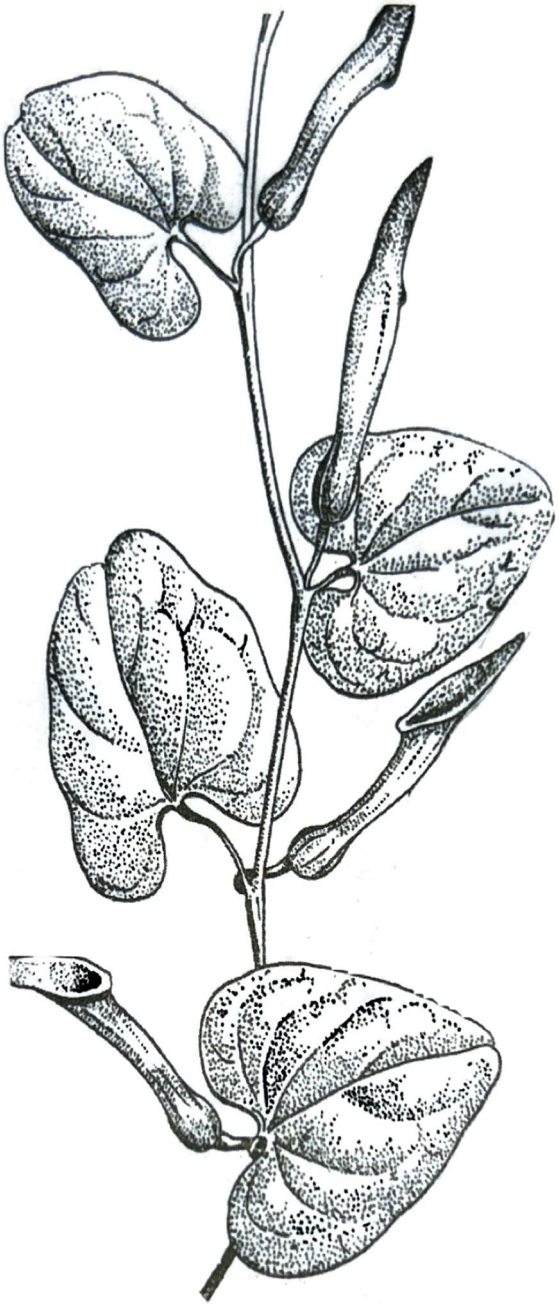
ARENARIA

ARISTOLÓQUIA - LONGA
Aristolochia longa L.

Nomes Populares:ARISTOLÓQUIA, ESTRELAMIM, ERVA-BICHA, ERVA- BICHA-DOS- ERVANÁRIOS

Medicina Popular: Planta herbácea, vivaz de raiz tuberosa, flores com o tubo esverdeado e o limbo castanho-purpúreo, que exalam um cheiro activo e desagradável.

emprega-se o cozimento da raiz na quantidade de 20 gramas para 1 litro de água, pelas propriedades emenagogas, sudoríferas e na dose de 30 gramas como vomitivo.



ARISTOLÓQUIA-LONGA

ARISTILÓQUIA-MENOR
Aristolochia pistolochia, L.

Nomes Populares: ARISTOLÓQUIA-FIBROSA, PISTOLÓQUIA.

Planta herbácea de rizoma curto, flores com o tubo amarelado e o limbo vermelho-escuro.

Medicina Popular: Tem propriedades semelhantes à Aristolóquia-longa, usa-se para os mesmos fins.

ARISTILÓQUIA-MENOR

ARNICA ☠

Arnica montana L.

Família: Compostas.

Nomes Populares: TABACO - DOS - SABOIANOS, BETÓNICA - DOS - SABOIANOS, DÓRICO - DA - ALEMANHA, TABACO - DOS - VOSGOS, TANCHAGEM - DOS - ALPES, CRAÇO - DOS - ALPES, PANACEIA - DAS - QUEDAS, QUINA - DOS - POBRES.

História: Planta de tão vasta actividade e tão vulgarizada. Só na Idade

Média se começou a adoptar o seu uso na Europa em caso de maleitas nas vias urinárias, de paralisia, reumatismo e hemorragias - chegando-se mesmo, em França, a aspirá-las como rapé ou a fumá-las em cachimbo

Descrição/Habitat: É uma erva vivaz de cerca de 40 cm de altura, com o talo floral curto e encorpado pouco ramificado, na base do qual se forma uma roseta de folhas, ásperas e aerectras, lanceoladas. As flores, de um amarelo vivo, com bráteas pontiagudas.

ARNICA

Encontra-se em bosques e pastos montanhosos da Europa central e meridional, em Portugal, acima dos 800 metros de altitude.

Fitoterapia: Internamente pode usar-se o infuso na concentração máxima de 5 g de planta seca por litro de água (meio litro) durante as 24 horas) ou algumas gotas da tintura, diluídas em água e dadas por uma só vez; externamente a preparação de escolha é a «tintura» a 1/10 (Farmacopeia Portuguesa, 1935) diluída e aplicada em pensos locais. M. Liégeois aconselha a seguinte fórmula:

Tintura de Arnica	20 g
Glicerina	50 g
Água	60 g

O pó de Arnica (2 g por dia) misturado em partes iguais com casca de Carvalho e de Salgueiro branco, é antifebrífugo (Quina dos pobres).

Medicina Popular: Desta planta apenas se utiliza a flor. A arnica ganhou fama por curar as febres intermitentes (maleitas).

É empregue no tratamento de contusões, luxações,etc.

Nas contusões, empregue-se compressas de tintura de arnica pura ou misturada com água.

Deverá usar-se a arnica, imediatamente a seguir ao acidente.

A flor da arnica é estimulante e vulnerária, uma infusão de 5 gramas de flores em meio litro de água, ☠ (dose máxima nas 24 horas) que se tomará em 5 tomas ao longo do dia.

Esta planta é abundante em todas as montanhas; alguns camponeses aproveitam-na como tabaco, secando as folhas e o único animal que a procura para alimento é a cabra.

Não se podem ultrapsar nas 24 horas as quantidades indicadas, pois pode tornar-se perigosa. Tomar em uso interno sob controlo naturológico.

AROEIRA

Pistacia lentiscus L.

Nomes Populares: DARO, DAROEIRA, LENTISCO-VERDADEIRO, PISTACHO, ALMECEGUEIRA, ALMESSIGUEIRA, ALFOSTIGUEIRO, PISTACHEIRO.

Os frutos chamados Pistachos são muito utilizados como aperitivos, contudo é preciso Ter cuidado com eles pois se não forem bem armazenados criam fungos-aflatoxinas que podem dar origem a problemas cancerosos.

As suas bagas são fazem parte do famoso óleo-de-mata, um bom tónico capilar.

Medicina Popular: Faz-se um cozimento de 150 gramas de bagas em 500 gramas de azeite e depois de coar espreme-se e vai a filtrar.

Também há localidades onde têm por hábito defumar as crianças recém-nascidas com as bagas de aroeira, quando estão *atacadas de lua* como diz o povo..

Externamente faz-se um cozimento com 30 gramas para meio litro de água, que se utiliza em banhos contra as pernas inchadas.

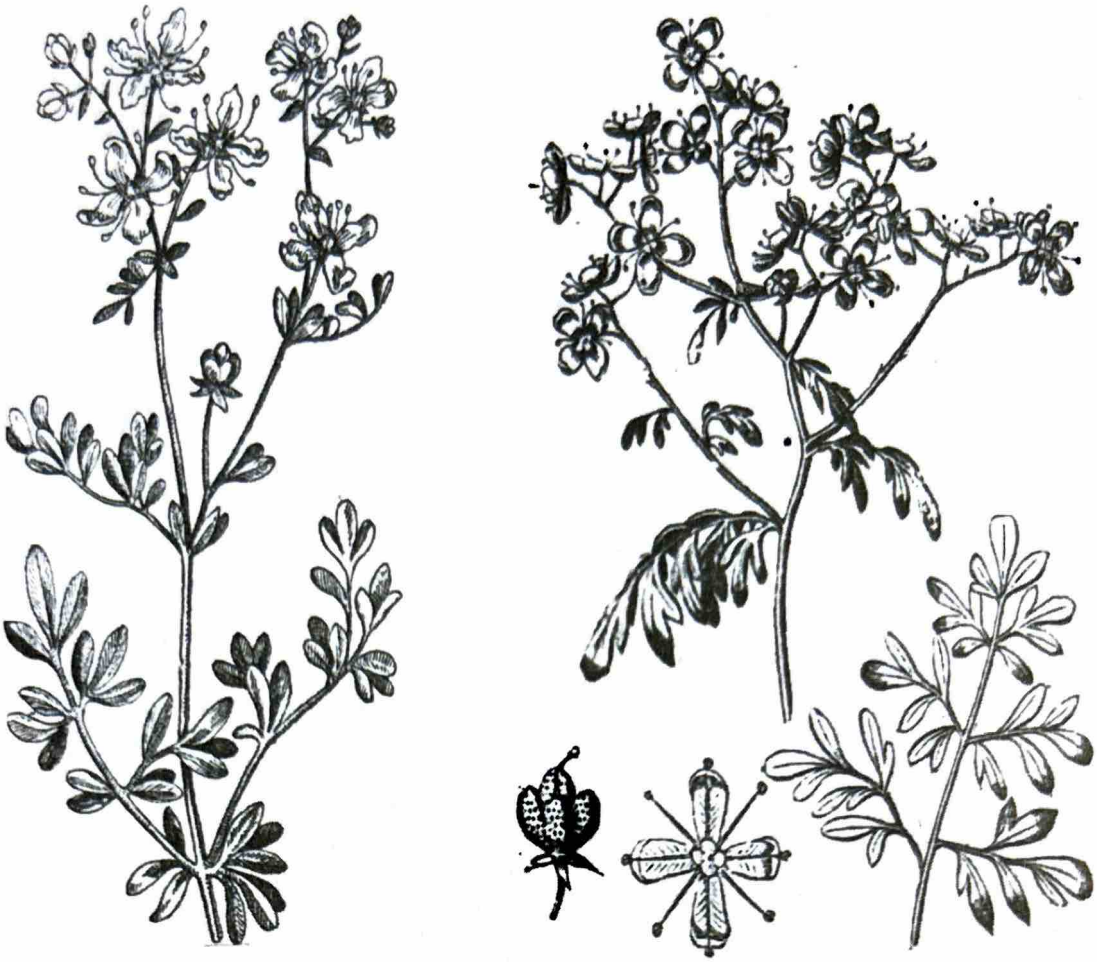
AROEIRA

ARRUDA

Ruta chalepensis L
Ruta angustifolia, Pers.

Nomes Populares: RUDA, ARRUDA - DOS - JARDINS, ARRUDA - FÉTIDA, ERVA - DA - GRAÇA, ERVA - DAS - BRUXAS.

Plantas de cheiro nauseabundo frequentes na Beira Interior, de cor verde claro, de flores amarelas, muito conhecida nos meios rurais, pois foi planta muito utilizada para fazer defumadouros, por regra indicados por bruxas, mulheres de virtude e soldadoras.



ARRUDA

Medicina Popular: o Povo utiliza as folhas e extremidades floridas, pela sua acção estimulante e sudorífera, útil nas amenorreias produzidas pela atonia do útero, na histeria e na clorose.

Uso interno, em **infusão** na quantidade de 5 gramas da planta para 1 litro de água, que se toma em 6 doses repartidas por cada 24 horas, quantidade máxima; em **pó**, 1 a 5 gramas; o **extracto**, 50 centigramas a 1 grama; a **essência**, 2 a 10 gotas em poção. Para **uso externo; infusão** de 50 gramas da planta para 1 litro de água, para fazer fomentações, loções etc.

As folhas frescas aplicadas sobre a pele durante muito tempo, podem determinar a rubefacção e a vesicação.

Em dose superior às indicadas, em uso interno produz secura na língua, dores epigástricas, vómitos, cólicas, resfriamento da pele, convulsões, sonolência e, finalmente, todos os sintomas próprios dos irritantes e narcóticos acres.

ARTEMÍSIA
Artimisa vulgaris L.

Família: *Compostas*
Nomes Populares: ARTEMISIA-VERDADEIRA, ARTEMISIA-COMUM, FLOR-DE-SÃO-JOÃO, ERVA-DE-FOGO, ERVA-DE-SÃO-JOÃO, URTEMIGE (no Porto), RAINHA-DAS-ERVAS (nos Açores).

História : O nome desta planta deriva de Artemis, deusa mitológica grega, padroeira das parturientes. Com efeito, os médicos da época utilizavam-na nos tratamentos ginecológicos e para alívio da dor. Plínio atribuía-lhe virtudes abortivas; segundo Rolland, no século XIV, em França, "bebida com o estômago vazio, faz com que as mulheres voltem a ver as suas flores". Em Provença há a seguinte quadra popular dedicada á planta:

Se as mulheres soubessem
a virtude da artemísia
nunca deixavam de a trazer
presa à sua camisa.:

Descrição/Habitat: É uma planta vivaz, suavemente aromática, que pode atingir 1 metro de altura, com um caule anguloso e estriado. As folhas têm uma coloração verde escura nas páginas superiores e prateada nas inferiores, estando divididas em galhos profundos. As flores, de cor rubra ou amarela, reúnem-se em capítulos muito densos, revelando um sabor adocicado. Floresce no verão. Embora silvestre, cultiva-se também como planta ornamental. Preferindo locais ensolarados, é muito vulgar nas ribeiras da zona setentrional da Península Ibérica.

Fitoterapia: O infuso ou o cozimento (20:1000) é usado internamente nas cólicas flatulentas, acidentes nervosos, histeria, convulsões infantis, coreia, etc. e externamente em lavagens, irrigações, etc. (feridas, úlceras, vaginites). O pó ou o extrato também são usados.

Medicina Popular: Utilizam-se apenas como remédio caseiro as extremidades floridas. O Povo utiliza-a como tónica, estimulante, antipasmódica e anti-histérica. O chá é preparado com as 20 gramas de flores em **infusão** num litro de água. **O vinho medicinal**, 10 gramas das lores para 1 litro de bom vinho,que se deixa em maceração, 30 dias,a seguir filtra-se e bebe-se na quantidade de 3 cálices do vinho do porto por dia. Estes preparados são utilizados para tratar cólicas flatulentas, acidentes nervosos, histeria,convulsões infantis, coreia etc. Em **uso externo** utiliza-se a **infusão** feita com 30 gramas extremidades floridas para 1 litro de água,

para lavagens, banhos irrigações no tratamento de feridas, úlceras e vaginites.

ARTEMÍSIA

AVEIA

Avena sativa L. *Avena bysantina,* Kock. *Avena strigosa,* Scherb.

Família: Gramineas

Descrição/Habitat: É uma gramínea anual, com cerca de um metro de altura, com colmos erectos e nodosos. Os seus frutos vulgarmente chamados sementes ou grãos, têm um sabor adocicado e pericarpo negro ou alva-centro.

AVEIA

Pouco exigente quanto ao tipo de solo, a aveia é cultivada em climas amenos, alternando frequentemente com outros cereais

História: O grão de aveia possui incontestáveis propriedades energéticas e nutritivas. Em farinha, é, há muito, utilizado como alimento para idosos, crianças e dispépticos. Já Plínio, na sua "História Natural", afirmava que povos da Europa central apenas se alimentavam com pães feitos de farinha de aveia. Também Dioscórides descreve este cereal no capítulo 85 do Livro II.

Propriedades terapêuticas: Segundo alguns autores contemporâneos, a aveia revela uma acção diurética, emoliente, refrescante e antivaricosica. Os grãos - ricos em vitamina B, proteínas, ferro e cálcio - actuam sobre a formação dos ossos e do sangue, estimulam a energia física e

psíquica e a capacidade de concentração. As fibras facilitam a digestão e regulam o trânsito intestinal.

Fitoterapia/Medicina Popular: O grão, fervido em leite ou cozido em água, é tisana indicada para crianças, velhos e convalescentes. O cozimento (20 a 25 g de Aveia para meio litro de água: ferver meia hora) é um bom diurético, etc.). O infuso da Aveia torrada, tomado em jejum (3 chávenas) é um bom laxante. A **cataplasma** de Aveia cozida em vinagre, aplicada quente, é analgésica (pontadas, nevrites, cólicas, etc.).

Este cereal é de grande valor nutritivo, não só por ter vitaminas B1, B2 e como também de bom paladar feito em caldos para crianças, adultos, doentes e covalescentes. Muito utilizada para fazer caldos e papas que devem de preferência ser feitos com leite, que podem ser adoçados com mel. São também muito utilizados os flocos de aveia. O leite de aveia, é também muito apreciado.

AVENCA

Adiantum capillus veneris L.

Nomes Populares: CAPILÁRIA, CAPILÁRIA - DE - MOMPILIER, AIVENCA

Medicina Popular: Em uso popular empregam-se as folhas que têm uma acção emoliente e peitoral.

O chá de avenca prepara-se com 10 gramas de folhas em **infusão** num litro de água, muito utilizado para tratar tosses e bronquites e outra afecções do sistema respiratório e em **uso externo** para fazer gargarejos para descongestionar as anginas e utilizada ainda em loções capilares. O xarope de avenca vulgarmente chamado *Capilé* é utilizado para os mesmos fins, incluindo os problemas do sistema respiratório.

AVENCA-NEGRA

Asplenium adiantum nigrum, L.

Nome Popular: CABELO-DE-NEGRO

Polipodiácea de folhas grandes, lustrosas, pecíolo negro, lustroso, semelhante à Avenca. Planta dos sítios húmidos e sombrios.

Medicina Popular: Pelas suas propriedades béquicas e emolientes é utilizada para os mesmos fins que a Avenca.

AVENCA

AVENCÃO

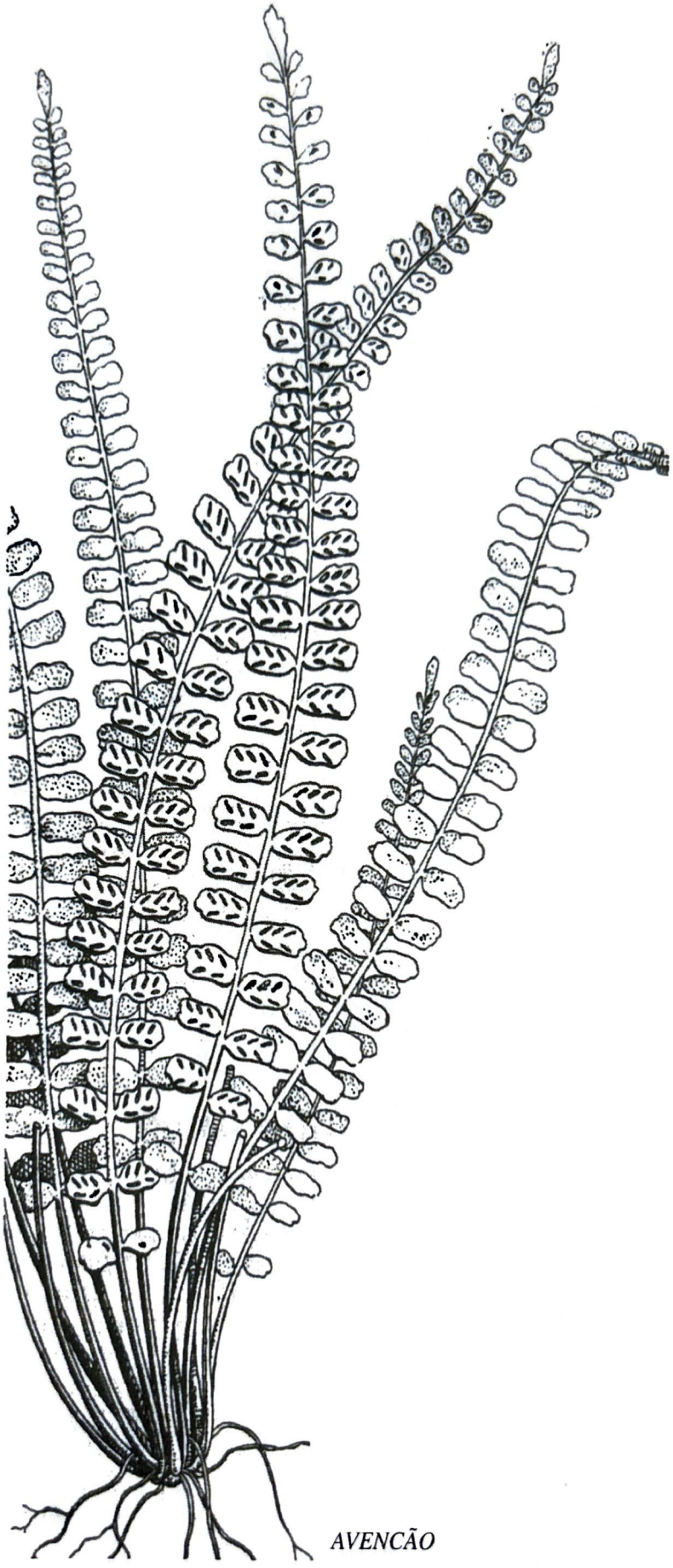
Asplenium trichomanes, L.

Asplenium trichomanes, L. var. *anceps,* Sol.

Nomes Populares: POLÍTRICO, POLÍTRICO-DAS-BOTICAS.

Polipodiácea de folhas com 7 a 20 cm. De comprimento, glabras de contorno linear, pecíolo todo negro. Planta dos muros e sebes sombrias.

Medicina popular: O Avencão é utilizado como se da Avenca se tratasse pois tem as mesmas propriedades medicinais.



AVENCÃO

AZEDAS
Rumez acetosa L.

Nome Popular: VINAGREIRA
Medicina popular: O Povo por regra utiliza as folhas e raras vezes a raiz. **Uso interno**: o suco das folhas na quantidade de 10 a 15 gramas por dia e em **infusão** na quantidade de 50 gramas para 1litro de água, contra as febres biliosas ou intermitentes.

A raiz é diurética e as folhas são refrigerantes, diuréticas, anti-escorbúticas e temperantes; aplicadas em **uso externo** são resolutivas.

AZEDAS

BALSAMITA

Balsamita suaveolen Pers.

Nomes Populares: HORTELÃ-FRANCESA, HORTELÃ-ROMANA-DE-LAGUNA.

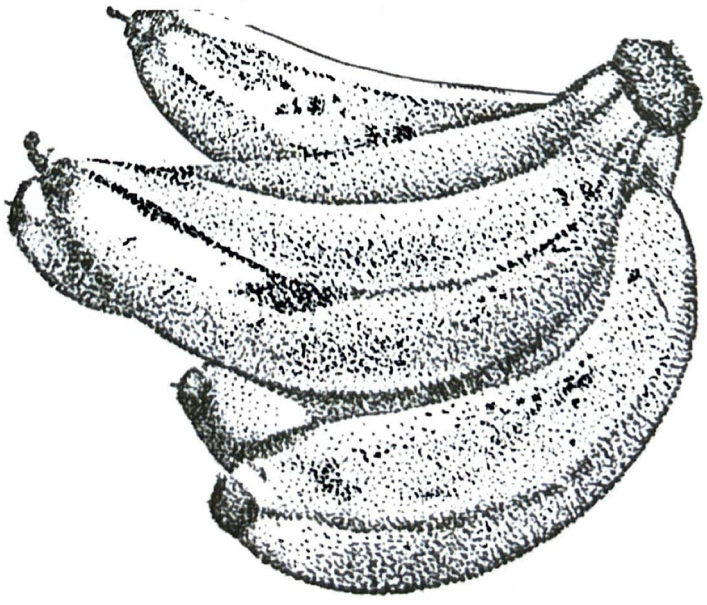
Medicina Popular: O Povo utiliza as folhas e as extremidades floridas.

É tónica, antipasmódica e vermífuga, em **infusão** com 20 gramas de folhas e, ou extremidades floridas para 1 litro de água, da qual se tomam 3 a 5 chávenas por dia.

BANANEIRA

Musa paradisiaca, L

Medicina Popular: As banana ou plátanos que são os frutos da Bananeira são bastante alimentícios e de boa digestão, ricos em vitaminas A, B1, B2, C, D e E. A sua fécula refrigerante nutritiva, é de fácil digestão, devendo principalmente, comer-se durante os meses de Verão. Como refrigerante para cortar a sede, faça-se uma bebida de banana, ferva tudo 3 ou 4 minutos e quando se verificar que está cozida, filtre-se o líquido, logo que esteja frio, beba-se no momento que houver sede, pode-se adoçar a gosto. Uma papa feita de leite e banana é um bom alimento infantil, para doentes e convalescentes. O batido de banana com leite é também muito apreciado.



BANANA

BARDANA
Arctium lappa L.

Família: *Compostas.*
Nomes Populares: BARDANA - MAIOR, PEGAMASSO, PEGAMASSO - MAIOR, LAPA, ERVA - DOS - TINHOSOS.
História: A fama da bardana vem da Antiguidade, sendo vários os autores que a esta planta se referem nos seus tratados de botânica e farmácia. Dioscórides afirma que em forma de emplastro, alivia as dores das ligações "desconsertadas" e Laguna garante que, molhada toda a erva e salgada, para as mordeduras de cães raivosos, dos lacraus e das víboras e o sumo das folhas, bebida com mel, provoca a urina e mitiga as dores da bexiga.
Planta referida na pág 438 da Flora Pharmaceutica de 1825 de Figueiredo.

BARDANA

Descrição/Habitat: É uma planta bienal com um pouco mais de um metro de altura, de raiz cilíndrica e fusiforme e talo robusto, estriado e de coloração avermelhada, muito ramificado. Tem grandes folhas ovais ou lanceoladas, rugosas, verdes na página superior e acinzentadas na inferior. As flores vivazes, de um púrpura intenso, estão dispostas em capítulos globulosos rodeados de verdes brácteas. O fruto é um aquénio espinhoso, com pampilho, de gosto açucarado. Floresce no verão. Preferindo solos profundos, ricos em nitrogénio, surge na berma dos caminhos e em terrenos baldios.
Fitoterapia/ Medicina Popular: A raiz é sudorífica (sarampo, escarlatina, etc.) diurética (reumatismo, gota, calculoses, etc.) e depurativa (furunculose); as folhas (que têm sensivelmente as mesmas propriedades)

empregam-se para uso externo (erupções de pele, tinha, escoriações, feridas tórpidas, etc.). O cozimento da raiz na quantidade de 60 a 100 gramas para 1 litro de água, toma-se na dose duma chávena grande em jejum, durante muitos dias seguidos; o extracto mole estabilizado na dose média de 1 a 2 g no seguinte elixir:

Extracto mole de Bardana	8 g
Elixir de Garus	80 g
Xarope simples	q. b. p.ª 200 g

2 colheres de sopa por dia

Medicina Popular: Actualmente continua a reconhecer-se o valor que a bardana tinha na Idade Média, salientando-se as suas propriedades anti-diabéticas, antidiarreicas, depurativas, hipoglicemiantes e sudoríficas. topicamente, as folhas são aconselhadas em caso de eczemas e psoríase e em situações de distúrbios hepatobiliares.

Nutrição: Os Japoneses comem as raízes fervidas em saladas.

BATATEIRA COM BATATAS

BATATEIRA ☹

Solanum tuberosum L.

Nomes Populares: BATATA-DE-VIRGINIA, BATATA-DA-TERRA OU BATATA - INGLESA (nos Açores), SEMILHEIRA (na Madeira).

Medicina Popular: Os Tubérculos desta planta são as batatas. O Povo utiliza as rodelas de batata crua, aplicadas sobre a testa, para combater a dor de cabeça. Um chá de 20 gramas de folhas, ou 30 gramas de flores de batateira em **infusão** para 1 litro de água, pelas suas propriedades sedativas, narcóticas (ligeiras), é utilizada contra o mal de pedra e doenças das vias urinárias, diarreias, nevralgias, dores remáticas , convulsões etc. Bebam-se três a cinco chávenas por dia.

Contra a tosse convulsa, o Povo prepara uma **decocção** ou **cozimento** de folhas frescas de batateira, para acalmar ou debelar as flatulência e em situações de afecções do sistema respiratório em que é preciso facilitar a expectoração.

A – RAMO FLORIDO DA BATATEIRA
B – FRUTO

BELADONA ☠
Atropa belladona L

Nomes Populares: BELADAMA, ERVA - MIDRIÁTICA, ERVA - MOURA – FURIOSA.

Medicina Popular: Emprega-se em medicina popular , mas é bastante perigosa em **uso interno**. Deve ter-se muito cuidado em não deixar os frutos ao alcance das crianças, por serem muito parecidos em cor e tamanho com as cerejas, havendo o perigo de envenenamento.

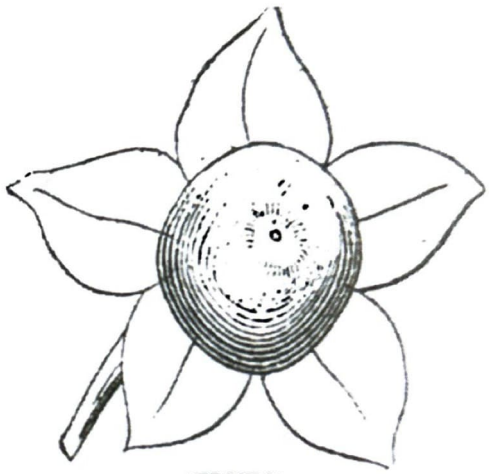
Não se deve empregar sem consultar o médico ou naturologista por ser uma planta tóxica. ☠

É um poderoso narcótico, calmante, muito útil no reumatismo, tétano, cólicas espasmódicas, tosses, enxaquecas e bronquites.

Uso externo: A sua aplicação pode fazer-se em emplastros, cigarros, pomadas, **infusões** de flores secas na quantidade de 15 gramas para 1 litro de água em banhos, loções, fomentações, etc.

Muito utilizada em Homeopatia.

BELADONA



(FRUTO)

BELDROEGA
Portulaca oleracea L.

Nomes Populares: PORTULACA, BREDO – FÊMEA.

Medicina Popular: O Povo utiliza as folhas e as extremidades tenras, que são ricas em vitaminas, A, B1 e C. É refrigerante, levemente purgativa,

diurética e antescorbútica. Utiliza-se o suco, na dose de 100 gramas por dia misturado com leite e mel.

Há duas variedades de beldroega: a selvagem e a cultivada; sendo esta última, preferível para usos culinários. Ambas a Beldroega selvagem e a cultivada Dourada de Folhas Largas, são óptimas para saladas e sopas. Planta muito conhecida e frequente na Cova da Beira e Portugal.

BELDROEGA SELVAGEM

BELDROEGA DOURADA
DE FOLHAS LARGAS
(CULTIVADA)

BENJOEIRO-DE-SAMATRA
Styrax benzoin Dry.

Nomes Populares: BENJOIM, BENJOIM-DE-SAMATRA.

BENJOEIRO-DE-SIÃO
Styrax tonkinense, Craib.

Nomes Populares: BENJOIM,BENJOIM-DE-SIÃO.

O Benjoim é um bálsamo obtido dos troncos destas duas árvores que são espontâneas no Sudoeste Asiático, é conhecido e usado pelo Povo Português há já 500 anos.

Esta resina aromática, é rica em ácido benjoico e tem um aroma suave e agradável.

A popular tintura de benjoim disponível nas Farmácias e Centros Dietéticos, compõe-se de: 100 gramas de benjoim pulverizado e 500 gramas de alcoól a oitenta graus.

Medicina Popular: Emprega-se esta tintura no tratamento das gretas nos seios e no cieiro, aplicando-se por meio de pincel. Tem a vantagem de ser inofensiva para as crianças que mamem e para as amas. Também é recomendado como anti-séptico e refrigerante deitando uma colher de chá, desta tintura, na água em que se lave o rosto.

BÉRBERIS
Berberis vulgaris L.

Nomes Populares: UVA - ESPIM, ESPINHEIRO – VINHETO.

Medicina Popular: Arbusto espontâneo e cultivado em jardins, presente na Cova da Beira. Possui propriedades medicinais diuréticas, laxante e refrigerante. O povo emprega o chá de berberis, feito com a **infusão ou cozimento** dos frutos na quantidade de 60 gramas para 1 litro de água, no tratamento da disenteria anti-hemorrágico, nas febres intermitentes, toma-se pela manhã, em jejum e à noite, ao deitar. No tratamento da sífilis e dos vómitos rebeldes, toma-se frio, 5 chávenas ou seja 1 litro ao dia.

BÉRBERIS

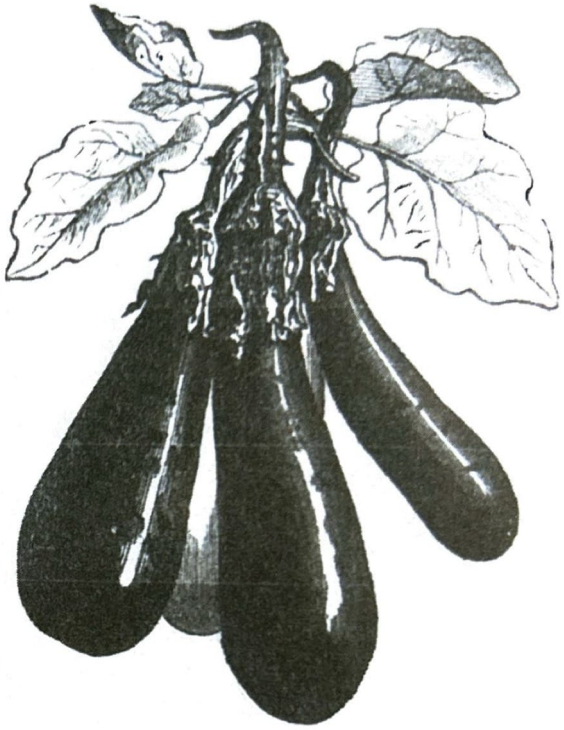
BERINJELA

Solanum melongena L.

Planta herbácea, muito cultivada, cujo fruto a Beringela é rica em vitamina B2 e C. É muito apreciada no nosso País para confecção de vários pratos, na Beira Baixa utiliza-se frita em farinha com ovo.

Medicina Popular: O povo utiliza as folhas em **cataplasmas** pela sua acção emoliente no tratamento de abcessos, herpes e queimaduras. O **suco** pela sua acção diurética é usado para fazer funcionar os rins, aumentando o volume das urinas.

BERINGELA BRANCA OU PLANTA DOS OVOS



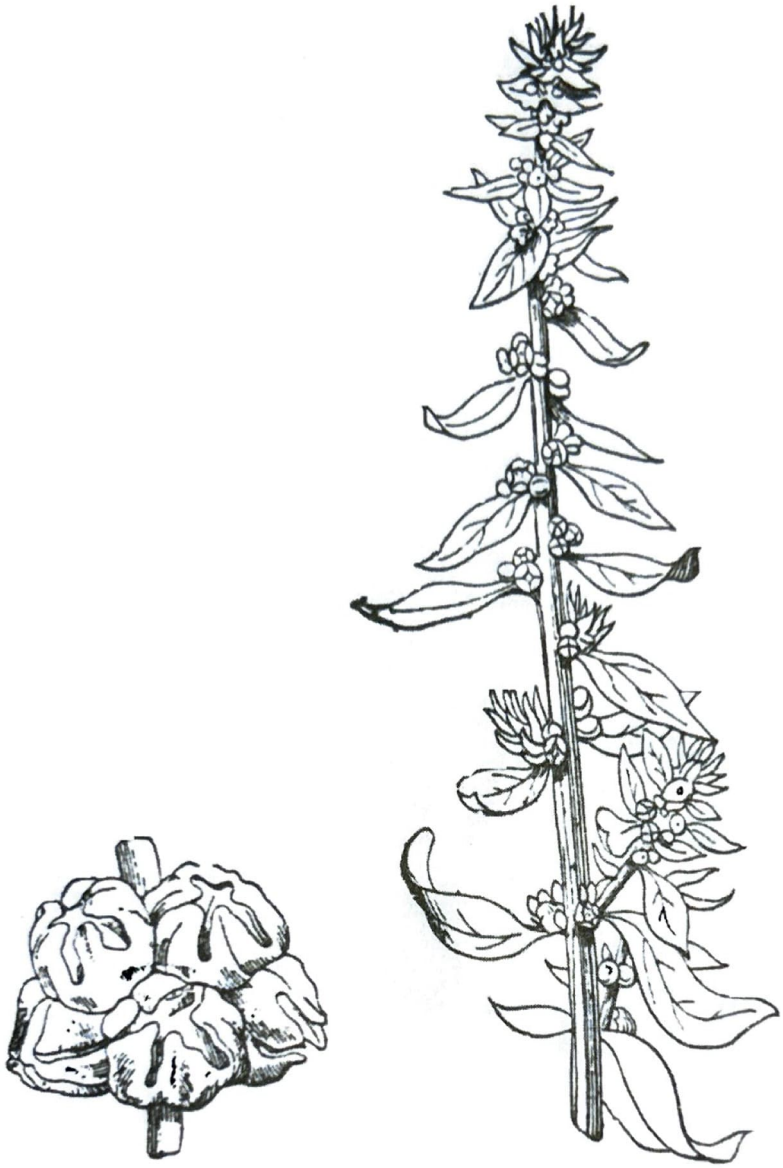
BERINGELA VIOLETA COMPRIDA

BETERRABA

Beta vulgaris L. - subsp. *esculenta* (Salisb.)

Nomes Populares:TARRABA, PATARRÁBIA.

Medicina Popular: A beterraba vermelha é a mais utilizada na alimentação, existem outras variedades para alimentação dos animais domésticos e para produção de açúcar. A vermelha é refrigerante e emoliente, em salada ou cozida. O suco da beterraba vermelha, tomado depois da refeição, facilita a digestão, impedindo a azia , as erutações e é um bom depurativo do sangue, utilizado como ajuda preciosa nas doenças cancerosas. Pode-se usar como a acelga. Em caso de não dispôr de vermelha poderá usar o suco das outras variedades. Contudo a vermelha é a melhor para tratamentos.



(FLOR) *BETERRABA*

BETERRABA AÇUCAREIRA
Beta altíssima

Nomes Populares: BETERRABA-DO-AÇÚCAR.

Planta utilizada essencialmente para produção de açúcar, é mais doce e pode substituir a vermelha contudo é menos activa. Pode-se usar como a acelga.

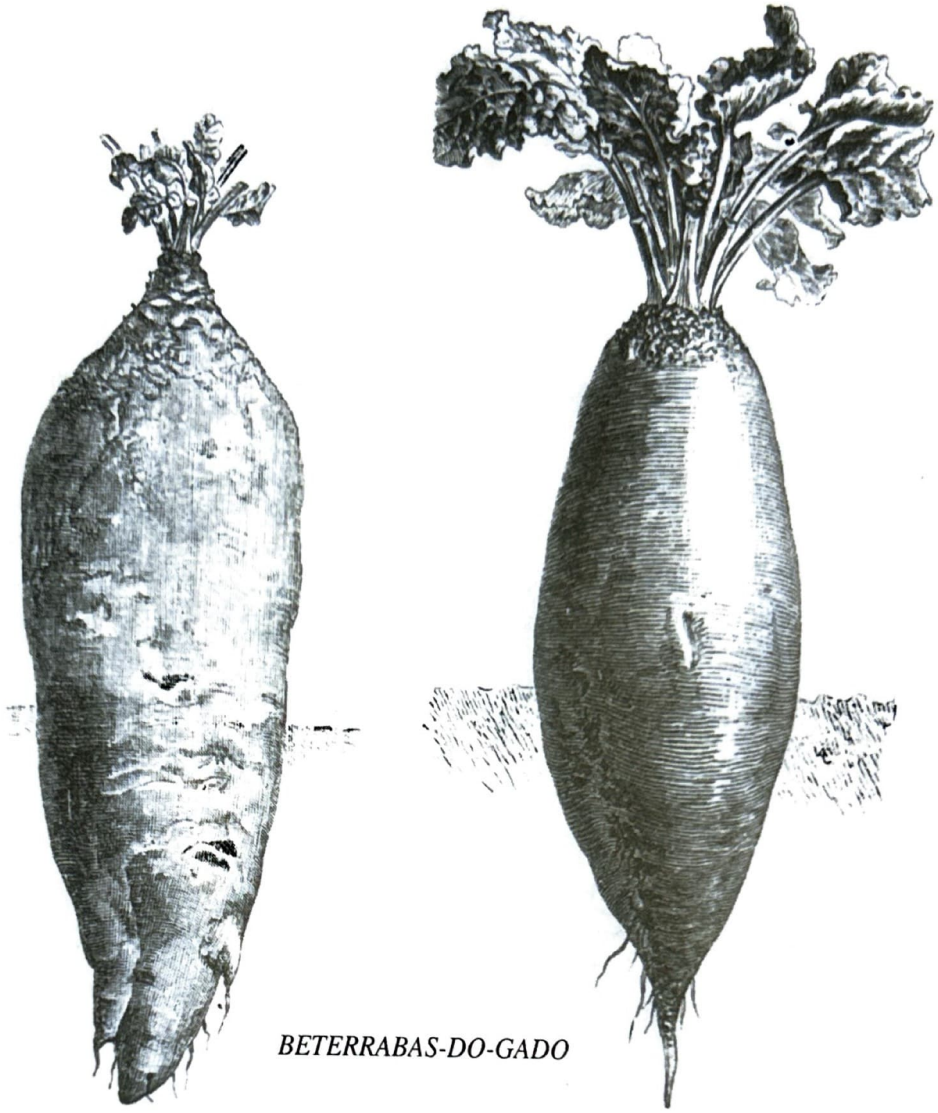
O açúcar extraído desta planta é um dos mais úteis, pois além do emprego doméstico, possui qualidades medicamentosas muito apreciáveis. Dissolvido em água, produz uma bebida calmante muito útil nas doenças inflamatórias, na febre e na tosse. A água açucarada é igualmente útil contra a bílis e para ser tomada a seguir a qualquer comoção violenta.

BETERRABA AÇUCAREIRA

BETERRABA-DO-GADO
Beta alba

Nomes Populares: BETARRABA-FORRAGEIRA.

Não se dispondo da beterraba vermelha pode-se utilizar esta beterraba do gado, cultivada em grande quantidade na Cova da Beira para a alimentação dos animais domésticos, tem propriedades semelhantes, mas mais reduzidas. Pode-se utilizar como a acelga.



BETERRABAS-DO-GADO

BETERRABA VERMELHA GIGANTE *BETERRABA AMARELA*

BÉTULA

Bétula pubescens, Ehrh. *Betula verrucosa,* Ehrh.

Nomes Populares: VIDOEIRO, BEDULO, BIDOEIRO.

Árvores espontâneas e cultivadas nas Regiões Montanhosas do Norte do Tejo,presente na Cova da Beira.

Medicina Popular: O Povo utiliza o **cozimento** ou **decolto** das folhas na quantidade de 60 gramas ou de 200 gramas de gemas ou renovos para 1 litro de água , que se toma em jejum, ao deitar e 30 minutos antes das refeições.É um poderoso diurético utilizado com sucesso na litiase renal, pois dissolve e evita a formação de cálculos, nas doenças de pele, atonia gástrica, gota, cólicas renais, icterícia, edemas cardio-renais (inchaços por excesso de líquidos acumulados).

BÉTULA

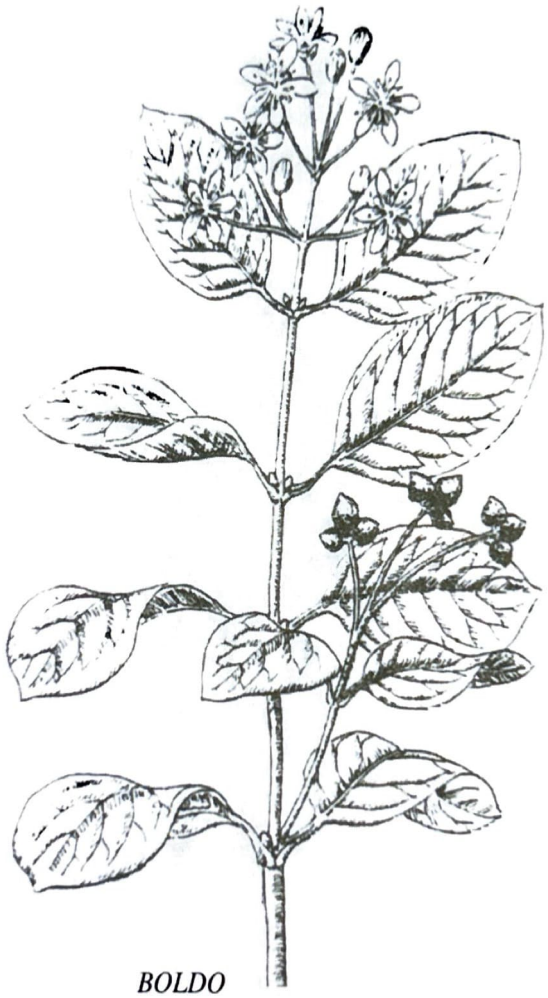
BISTORTA

Polygonum bistorta L.

BISTORTA

Nomes Populares: COLUBRINA, SERPENTÁRIA - VERMELHA.

Medicina Popular: Planta de rizoma carnudo, frequente em sítios húmidos É adstrigente e utiliza-se contra a diarreia. Em **uso interno** utiliza-se a **infusão** da raiz na quantidade de 30 gramas para 1 litro de água, como diurética e refrescante. **Uso externo** utiliza-se a **maceração** da raiz na quantidade de 60 gramas ou o cozimento a fogo brando a 40 gramas para 1 litro de água. Ambos os preparados para banhos, bochechos, gargarejos e lavagens no tratamento de anginas, estomatites, faringites, leucorreias, uretites, hemorróidas e diarreias. O tramento externo pode e deve ser acompanhado com o interno, ingestão do chá.



BOLDO

BOLDO

Peumus boldus Molina

Nome Popular: BOLDO-DO-CHILE.

Planta medicinal que chegou até nós via Brasil, oriunda do Chile. O boldo é uma planta exótica muito conhecida no tratamento das doenças hepáticas.

Medicina Popular: Planta de cheiro e sabor peculiar. Prepara-se uma **infusão** das folhas na quantidade de 10 gramas para 1 litro de água, que se toma morna a seguir ás refeições, para tratamento das doenças do fígado, vesícula biliar e prisão de ventre.

BOLSA - DE - PASTOR

Capsella Bursa-pastoris, L "Med"

Nomes Populares: ERVA-DO-BOM PASTOR, CAPSELA, MANDIOQUINHA–DO-CAMPO.

Família: *Crucíferas- Cruciferae*

História: Planta originária do Região Mediterrânica que se expandiu por todo o Mundo. Conhecida desde a Antiguidade era muito utilizada na Idade Média. Mattioli e Andrès Laguna utilizavam esta planta.

BOLSA-DE-PASTOR

Descrição/Habitat: Planta anual que atinge até 50 cm de altura. As folhas formam roseta na base junto do solo. Dá flores brancas e pequenas. O fruto tem a forma triangular e é fino, tem sabor a sal. Planta frequente em toda a Cova da Beira, junto a caminhos, em terrenos incultos, cultivados, prados, vinhas e jardins. Planta comum em toda a Europa e em abundância nas regiões de clima temperado.

BOLSA-DE-PASTOR

Colheita: Da Primavera ao Verão.

Fitoterapia: ***(Uso Interno):*** **Infusão** ou **Maceração** 30g da planta seca ou 60g da planta fresca para 1 litro de água fervente, 3 a 5 chávenas por dia para tratamento de hemorragias uterinas e nasais, transtornos da menstruação, miomas, depuração do sangue, hipotensão, inflamações do aparelho urinário, diarreias, calculos renais, tosse, gota, reumatismo, equilibra e regulariza o coração debilitado em especial dos idosos, nas afecções dos ouvidos, úlceras do estômago com pequena hemorragia, arteriosclerose e nas Curas de Primavera. **Extracto fluído** 2 colheres de chá por dia para regularização do fluxo mensal, tomadas 10 dias antes do período. Hemor-

ragias uterinas 1 colher de café de 2 em 2 horas. Tintura 10 gotas de 15 em 15 minutos para as diarreias e desinterias. A planta entra na composição de muitos preparados Galénicos e em composições de Chás Medicinais. **Nota:** As **infusões** continuam a ser o meio mais eficaz de administrar a Bolsa de Pastor. Atribui-se-lhe acção normalizadora do funcionamento da tiróide e é anti-diabética. **Suco fresco** 20 a 30g por dia.

(Uso externo): **Cozimento** para compressas e lavagens de feridas infectadas, abertas e a sangrar, contusões. Como desinfectante da boca e faringe em lavagens e gargarejos. Para parar as hemorragias nasais, aplicar um pedaço de algodão embebido no cozimento ou no **suco fresco.**

Medicina Popular utiliza-se em infusão e cozimento toda a planta sem raiz, para fins semelhantes, na dose 40g de planta para 1 litro de água, tomando 1 chávena em jejum e ao deitar e havendo necessidade antes das refeições principais, sendo utilizada para parar as hemorragias, para estancar o sangue em feridas e golpes, perdas de sangue pelo naríz, menstruações excessivas, diarreia, nas doenças hepáticas e biliares, curas de Primavera como depurativa, bebido o cozimento ou aplicado externamente o suco ou a planta fresca esmagada. Vinho Medicinal preparado com 200g de planta fresca cortada miúda que se põe a macerar 10 dias num litro de vinho branco, filtra-se e toma-se 1 colher de sopa nas diarreias e desinterias.**Nota:** em Medicina Popular misturam a planta com outras, freixo, salgueiro branco, carapeteiro etc. para tratamento de gota e reumatismo.

Alimentação: As folhas tenras antes da floração têm um sabor que faz lembrar o agrião e servem para juntar a saladas, sopas, molhos, picada em omolete e em sandes.

Veterinária: O Cozimento a 60/1000 para lavagem de feridas em animais e aves.As sementes são um excelente fortificante para as pequenas aves.

Contra indicações: Não são conhecidas nas doses indicadas, contudo os Hipertensos deverão medir a tensão durante o tratamento com a planta, durante a gravidez não abusar, apesar de poder ser útil durante o trabalho de parto. Em altas doses pode provocar alguma toxidade.

BONINAS

Bellis perenis L.

Família: ***Compostas***
Nomes Populares: MARGARIDA, MARGARITA.
Fitoterapia: Folhas e flores utilizadas em Medicina Natural pelas suas

propriedades sudoríferas, depurativas, utiliza-se a infusão a 20/1000. Tomam-se várias chávenas ao dia.

BONINAS

Medicina Popular: Em chá (infusão)para tratamento de inflamações da garganta vulgo anginas (gargarejos), bronquites, tensão alta, doenças de figado, ictirícia, nas sardas e moléstias dos rins, a infusão, na Beira Baixa é utilizada por tradição como béquica, em **infusão**, de 1 a 2 copos em jejum e 1 copo ao deitar.

BORRAGEM

Borago officinalis L.

Nome Popular: BORRAGE (Beira Baixa)

Planta frequente na Beira Baixa, de flores roxo-azuladas e bem conhecida nos meios rurais.

Medicina Popular: Planta muito usada pelo Povo pelas suas propriedades diuréticas e depurativas, emolientes, peitorais e sudoríficas. Utiliza-se a planta fresca (é mais activa) ou seca; o chá por regra faz-se por **cozimento** de 40 gramas de folhas secas, ou a **infusão** de 30 gramas de flores secas para 1 litro de água que se bebem quentes, adoçadas com mel, para tratamento de catarros, de fluxos, gripes, resfriamentos, bronquites, afecções das vias urinárias, herpes, sarampo, escarlatina, etc. Os preparados de Borragem têm que se filtrar muito bem por um pano, pois a planta no fim de seca tem uns pequenos picos, perigosos em especial para a garganta.

O Povo recomenda o chá de borragem naqueles casos em que é necessário fazer o doente transpirar. Dizem curar toda a espécie de tosse, constipações e catarros. Tomem-se 3 chávenas ao dia, uma delas muito quente ao deitar.

A borragem é também recomendada nas enfermidades do coração e do fígado. Como debilita um pouco, no caso de se seguir um tratamento durante muito tempo, é necessário tomar ao mesmo tempo um tónico feito com raízes de genciana.

BORRAGEM

BRIÓNIA ☠

Bryonia dioica Jacq.

Nomes Populares: BRIÓNIA - BRANCA, NORÇA - BRANCA, ERVA - COBRA, NABO - DO - DIABO, VIDE - BRANCA.

Medicina Popular: O povo tem utilizado para a cura da hidropisia, em diversos casos apenas como remédio o **vinho caseiro de Briónia**; que se prepara, pondo em maceração 50 gramas de briónia para 1 litro de vinho branco e tomando uma dose de duas ou três colheres por dia, antes de cada refeição.

Este vinho é laxativo e diurético. Pode empregar-se contra a asma e catarros bronquiais, pois facilita a expectoração.

Consegue-se um resultado excelente, misturando três gramas de briónia com 150 gramas de mel e bebendo-se às colheres.

Os tumores e tumores frios podem desaparecer com ligeiras fricções feitas com a raiz fresca da briónia. Há quem meta as Bagas de Briònia em maceração em aguardente e utilize para friccionar as zonas afectadas artroses, reumatismo etc.

Devemos advertir que esta planta é um veneno poderoso e violento☠, pelo que não se pode em caso algum ultrapassar as doses indicadas e preferencialmente só deve ser usada em **uso interno** sob controle médico ou naturológico e de preferência em doses homeopáticas.

BRIÓNIA

BUGLOSSA

Anchusa italica Retz.

Nomes Populares: LÍNGUA - DE - VACA, ORCANETA, BORRAGEM - BASTARDA, ERVA - DO - FÍGADO, ERVA – SANGUE

Planta frequente nos campos incultos da Cova da Beira.

Medicina Popular: Emprega-se toda a planta pelas suas propriedades emolientes, peitorais, sudoríferas, diuréticas; tem as mesmas utilizações da Borragem.

BUXO

Buxus semprevirem L.

Nomes Populares: BUXO – ARBÓREO.

Planta especialmente utilizada em jardins e vedações, frequente na Cova da Beira.

Medicina Popular: Utilizam desta planta, para usos medicinais; 30 gramas da casca ou 40 gramas de folhas secas, em **infusão** para 1 litro de água, pelas suas propriedades anti-sifilíticas, anti-reumáticas, febrífugas e sudoríferas.

BUXO

BUXO-ANÃO

Buxus sempervirens, L. var suffruticosa, L.

Planta utilizada em jardins na região da Cova da Beira.

Nomes Populares: BUXO-DA-HOLANDA, BUXO-PEQUENO.

Medicina Popular: Tem mais ou menos as mesmas propriedades e aplicações do Buxo.

CACAUEIRO

Theobroma cacao L.

Nomes Populares: CACAUZEIRO, CACAU.

Medicina Popular: Planta das Regiões quentes, cujos frutos são ricos em vitaminas C e D, sendo estimulantes e aromáticos. A sua composição dá-lhe, além disso,um grande valor nutritivo e, por isso, entra na preparação do chocolate e na maior parte das farinhas nutritivas, pudins, gelados, etc.

A manteiga de cacau é utilizada como tópico externo e internamente utiliza-se no tratamento de tosses e bronquites. O chá de cacau prepara-se com as cascas das sementes, 30 gramas para 1 litro de água e utiliza-se como aromático, peitoral e tónico. O cacau contém teobromina que é um pderoso diurético. Os hipertensos e pessoas nervosas não devem abusar do cacau.

CACAUEIRO

CAFÉZEIRO

Coffea arabica

Nome Popular: CAFEEIRO.

Medicina popular: O café é um dos maiores excitantes pelo que as pessoas nervosas e artritícas devem abster-se de o beber, pois em vários casos provoca palpitações e insónias; no entanto está indicado nas enxaquecas. Aconselha-se 1 chávena de café forte, 30 gramas para 1 litro de água, ou 1 chávena de café de máquina como analgésico, em especial para dores de cabeça, dores no geral, enxaquecas e tensão arterial baixa, até 3 chávenas por dia e por períodos curtos de 2 ou 3 dias. Não se aconselha abusar do café pois pode trazer danos para a saúde e salvo raras excepções não se aconselha tomá-lo à noite.

CAFEZEIRO (COFFEA ARABICA)

CAFEZEIRO (COFFEA LIBERIA

CAJUEIRO
Anacardium occidentale L.

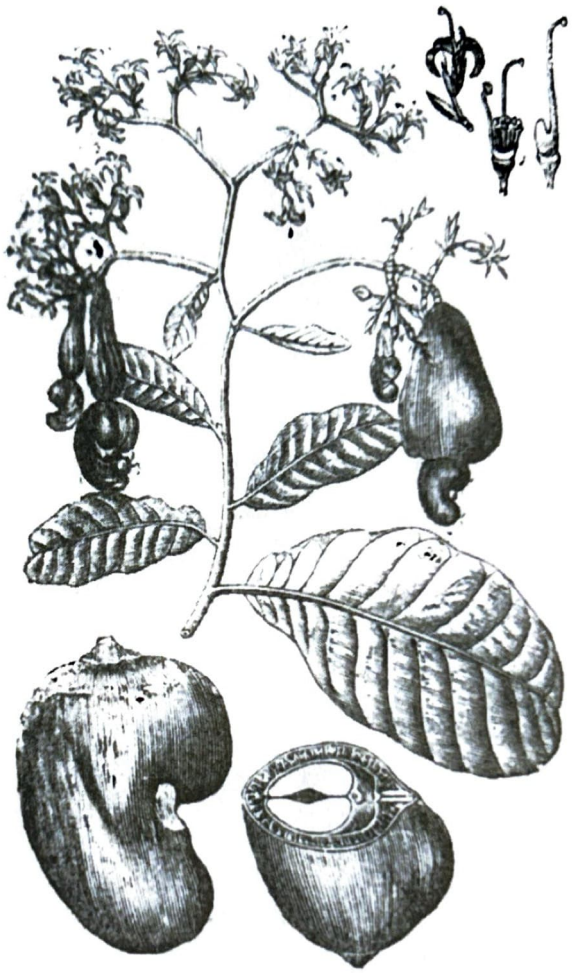
Família: Anacardiáceas.
Nomes Populares: CAJÚ, ACAJU, ANACARDO, SALSAPARRILHA - DOS - POBRES (**O FRUTO:** CASTANHA DE CAJÚ, CASTANHA OU CAJÚ).
Descrição/Habitat: Árvore que chega a atingir mais de 10 metros de altura em África, Moçambique. Precisa de temperaturas altas e solos bem drenados e húmidos. As flores amareladas com sépalas lanceoladas e pétalas linear - lanceoladas. O fruto, em forma de rim, vulgarmente designado por castanha de cajú, é umbilicado lateralmente, com o pedícelo carnudo e suculento. Está em floração durante todo o ano.
Fitoterapia: A utilização do cajueiro varia de região para região, de acordo com a tradição, na África ocidental usa-se como antipirético, diurético, purgante e em caso de hidropisia e perturbações uterinas (no Congo), no Brasil é utilizado para tratar as afecções catarrais, bronquites, escorbuto, dispepsia e ictirícia e, nalgumas ilhas das Filipinas, como escarótico e ver-

mífugo.Usa-se contra a diabetes o **macerado** da casca a 20:100 (três copos de licor por dia), o **extracto fluído** da casca (2 a 4 g por dia, ou sejam 30 gotas, quatro vezes por dia, às refeições), bem como a fórmula seguinte, de resultados garantidos:

Elixir Antidiabético:

Extracto fluído de Cajueiro	20 g
Glicerina	80 g
Água de flores de laranjeira	300 g

Três colheres de sopa por dia.



CAJUEIRO E CAJÚ

Alimentação: Talvez mais que em fitoterapia, o cajú ou acaju é muito conhecido por ser a base da bebida refrigerante e de aperitivos e produtos de confeitaria.

Medicina Popular: Nas regiões africanas e dos Açores é usado como adstrigente e empregado pelos licoristas e pasteleiros.

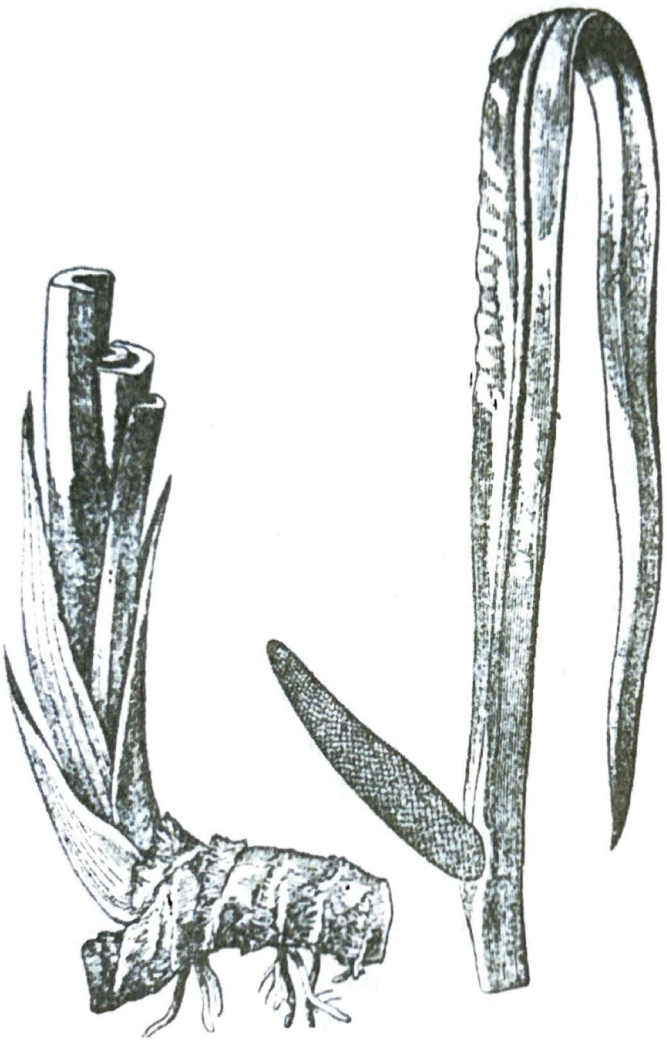
Na diabetes emprega-se 20 gramas de casca em maceração para 100 c.c. do qual se tomam, 3 a 4 copos de licor por dia, para ajudar a descida do açúcar na urina e no sangue.

CÁLAMO AROMÁTICO

Acorus calamus L.

Nomes Populares: CANA - CHEIROSA, CANA - DE - CHEIRO, ÁCORO - VERDADEIRO, ÁCORO – CHEIROSO.

Planta de rizoma horizontal e de cheiro fragante, vegeta em sítios húmidos.



CÁLAMO-AROMÁTICO

Medicina Popular: Os rizomas são excitantes, estomáquicos, anti-espasmódicos, diuréticos, tónicos e anti-catarrais. Utilizam 40 gramas de rizoma em **infusão** para 1 litro de água, na quantidade de 3 a 5 chávenas por dia, que pode adoçar com mel, para tratamento das gripes, pneumonias e nefrites.

Em **pó**, 1 a 4 gramas; infusão ou **decocção**, 20 por 1000; em **extracto**, 1 a 2 gramas, antes das refeições como aperitivo e depois como carminativo.

CALUMBA

Jatrorrhiza palmata (Lam.) Miers

Nomes Populares: COLOMBA, COLUMBA, COLOMBO-DE-ÁFRICA.

Medicina Popular: Emprega-se a raiz pelas suas propriedades tónicas amargoas estomáquicas, empregada nos embaraços gástricos, nas afecções escrofulosas e na diarreia infantil , disenteria e convalescenças.

Maceração de 5 gramas da raiz, ou a **infusão** de 10 gramas de raiz, para 1 litro de água.

CAMALA

Mallotus philippinensis Muell. Arg

Família: Euforbiáceas

Descrição/Habitat: É um arbusto de pequeno porte, cujos frutos ovalados estão cobertos por uma poeira de coloração avermelhada (glândulas e pêlos), que constitui o fármaco designado por camala: depois de devidamente secos, esfregam-se os frutos uns contra os outros de modo a destacarem-se os pêlos e a eliminarem-se a terra e os demais elementos residuais. A camala apresenta-se como um pó fino, acastanhado, inodoro e insípido e que flutua à superfície da água.

Planta de regiões de clima intertropical, proliferando principalmente na Austrália, no México, no Japão e nas Filipinas

Propriedades terapeuticas: Purgativas, tenífugas, muito eficaz no tratamento de botriocefalose.

Fitoterapia: Emprega-se esse «**pó**» (2 g para crianças; 6 a 12 g para adultos) tomado em duas vezes, com uma hora de intervalo, ou a **tintura** (4 a 10 g) misturada com polpa de Tamarindos. Não é preciso tomar, a seguir, nenhum purgante.

CAMBROEIRA

Lycium europaeum L.

Nomes Populares: CAMBROEIRA - BASTARDA, ESPINHEIRO - ALVAR - NA - CASCA, ESPINHEIRO - DE - CASCA – BRANCA, ESPINHEIRO E ESPICHEIRO (na Madeira).

Arbusto de casca esbranquiçada e frutos avermelhados, ou violeta-pálidos. Encontra-se em valados, matos e sebes e em jardins.

Medicina Popular: O Povo prepara o **chá** com 10 folhas para 1 litro de água somente as folhas (6 a 10 folhas por 1000) e infusão, é um excelente diurético.

CAMBROEIRA

CAMÉDRIOS

Teucrium chamaedrys L.

Nomes Populares: CARVALHINHA, ERVA - CARVALHA, ERVA - CARVALHINHA, CARVALHO - PEQUENO.

Medicina Popular: Utilizam-se em **infusão** 50 g das extremidades floridas para um litro de água, pelas suas propriedades adstringentes, tónicas, amargas, ligeiramente aromáticas e antisépticas; para o tratamento de gripes e doenças febris.

O povo utiliza o chá de folhas em substituição do chá da china.

CAMÉDRIOS

CAMOMILA
Matricaria chamomilla L.

Nomes Populares: CAMOMILA-VULGAR, CAMOMILA-LEGÍTIMA, CAMOMILA-DOS-ALEMÃES, CAMOMILA-ALEMÃ, MARGAÇA-DAS-BOTICAS, MANÇANILHA (em Espanha e nas regiões Raianas).

Família:*Compostas - Compositae*

Descrição/Habitat: Planta anual de 20 a 60 cm de altura , de folhas profundamente divididas em lacínias muito estreitas e capítulos pequenos, flores brancas com o centro amarelo. Planta muito comum em Portugal, junto a caminhos, em campos e baldios.

CAMOMILA

Fitoterapia: O **Pó** preparado com as flores secas, para tratar as febres intermitentes (maleitas - paludismo), 10g por dia. Em 4 doses de 2,5g de 4 em 4 horas a que se juntam 2 colheres de sopa de água quente e uma colher de sobremesa de mel. **Óleo de camomila** 3 colheres de sobremesa por dia para cólicas abdominais e problemas artríticos.

Importante: A seguinte metodologia reforça o efeito da **infusão** de camomila, tomar 2 dl da **infusão** quente, sem doce, em pequenos goles, na cama de manhã antes de levantar-se. Relaxar 5 minutos de costas, 5 minutos sobre o lado direito, 5 minutos sobre o ventre (deitado de barriga para baixo) e por fim 5 minutos sobre o lado esquerdo.

(Uso externo) **Pomada e Creme** para tratamento de eczemas, erupções cutâneas, cicatrização de feridas. A **infusão** a 50/1000 para preparação de: *a)* **Compressas quentes, Banhos, Lavagens** para tratamento de feridas em especial mal cicatrizadas, eczemas, estomatites, mau hálito; **Lavagens frias** 3 ou 4 vezes ao dia ou como **Colírio**, com um conta gotas aplicar 3 ou 4 gotas várias vezes ao dia, nas conjuntivites; **Gargarejos** para as dores de garganta (faringites); **Banhos de vapor** nas constipações, infecções agudas e crónicas do aparelho respiratório, incluíndo o nariz e garganta,(pondo uma toalha sobre a cabeça, abrindo bem a boca e inalando fundo o vapor, de preferência no quarto de cama e não sair do quarto durante pelo menos duas horas, este vapor terá a duração mínima de 10 minutos, o banho de vapor devido á temperatura abrevia o processo curativo), hemorroidas inflamadas e irritações exteriores da região anal e vaginal **Óleo de Camomila** para dores de ouvidos, 2 gotas em cada ouvido, 2 vezes

ao dia, cólicas abdominais, massagens sedativas em cólicas abdominais, contusões, dores articulares e musculares(lumbago, torcicolo).*b)***Irrigações** com a infusão a 50/1000 para tratar os corrimentos das senhoras e inflamações da mucosa vaginal.

Nota: A infusão de camomila não pode ficar destapada enquanto arrefece, para não se perderem os princípios activos voláteis. Preferencialmente é mais eficaz o extracto total da planta, do que alguns componentes isolados.

Muito importante: Foi descoberto que a Camomila é capaz de inactivar as toxinas bacterianas de tal modo que quando se produzem doenças infecciosas, por exemplo as provocadas por estafilococo (em especial o dourado) e estreptococos(hemolítico e o Proteus), perdem a sua actividade os venenos produzidos pelas bactérias, o que vem explicar que a infusão e os vapores de camomila exerçam uma acção positiva nas doenças infecciosas sendo muito eficazes nas afecções bronquiais e dos seios nasais.

Medicina Popular: As Flores são utilizadas para combater dores de cabeça, dores dos nervos, reumatismo, gripes e desinfectar a boca, regra geral usa-se o **infuso** à razão de uma colher de sopa de flores para uma chávena de água fervente. Utiliza-se ainda o infuso concentrado a 60 ou 70/1000, para tingir os cabelos de loiro ou realçar o brilho aos cabelos claros. Para tratar as diarreias provocadas pela saída dos dentes, é um bom remédio; leite em partes iguais com infusão de camomila a 15/1000. **Azeite de camomila**, prepara-se do seguinte modo aquece-se até cerca de 50° meio litro de azeite de oliveira, de menos de 1 grau de acidez e junta-se-lhe 50g de flores secas, que se metem num frasco durante 7 dias e vai-se agitando o frasco meia dúzia de vezes por dia, deixa-se em repouso mais 3 dias, para que o azeite se separe das flores que ficam no fundo, meter num frasco escuro e utiliza-se para fricções em reumático articular e doloroso. Pó de flores 5g, a que se juntam 5 colheres de sopa de vinho, 1 colher de sopa de mel, mexe-se bem e toma-se repartido em duas tomas de manhã ao levantar e á noite ao deitar. A planta verde esmagada em cataplasmas, como analgésico local, em dores de cabeça e nevralgias.

CANA

Arundo donaz L.

Nomes Populares: CANAMILHA, CANINHA, CANAVIEIRA OU CANA-DE-ROCA (na Madeira).

Planta muito frequente junto de cursos de água e zonas húmidas em Portugal.

Medicina Popular: O Povo utiliza os colmos (canas) pela sua acção diurética, anti-galactagoga, utilizado para as mulheres que querem secar o leite. O **cozimento** das canas verdes aos pedaçinhos, na quantidade de 40 gramas para 1 litro de água, tomar 3 a 5 chávenas por dia.

CANA

CÂNHAMO ☠

Cannabis sativa L.

Família: *Moráceas*

Nomes Populares: CÂNAMO, LINHO - CÂNHAMO, CÂNHAMO - ORDINÁRIO, CÁNHAMO - EUROPEU.

História: Desde a antiguidade que o cânhamo é conhecido e cultivado pelos romanos, gregos e persas. Dioscórides referiu-se-lhe pelas suas

acções medicinais, considerando que o seu sumo remedeia de pronto a dor de ouvidos, mas que, comidas as suas sementes em grande quantidade, consome o esperma. Mattioli, pelo seu lado, afirma que a planta apaga nos homens a sua capacidade procriadora e Galeno, no Livro VII das faculdades dos simples, garante que o cânhamo resolve as ventosidades mas que, em contrapartida, "o seu cálice e medicamento vapor sobe à cabeça

CÂNHAMO

Descrição/Habitat: Planta anual que pode atingir 3 metros de altura, com folhas opostas de nervuras palmeadas e flores masculinas, agrupadas em cachos, com um cálice de 5 sépalas e outros tantos estames de curtos filamentos, e flores femininas, aglomeradas em espigas, axilares. O fruto é arredondado, composto por 2 hemisférios. O cânhamo desprende um aroma intenso e revela um sabor herbáceo acentuado.

Não se deve confundir com o "Cannabia indica" em cujos ramalhete florais femininos se encontra abundante resina com propriedades estupefacientes, o famigerado haxixe ou marijuana, variedade esta de cultivo proibido. Originária do oriente, é uma planta de climas quentes, exigindo muita luz e água.

Fitoterapia: As folhas, maceradas ou pisadas, são analgésicas e resolutivas (abcessos, reumatismo, etc.).

N.B. O Cânhamo Indiano, vulgarmente empregado em farmácia como hipnótico, antiespasmódico e sedativo, não é mais que uma modalidade da planta mencionada que, quando cultivada nas regiões tropicais (África, Ásia, etc.), desenvolve nos seus diversos órgãos uma secreção particular que comunica à planta as propriedades mencionadas. Como a planta, assim, é tóxica, só deve ser usada sob vigilância médica/naturológica.

Medicina Popular: Utiliza-se o "Cannabis sativa" para tratar a asma e nevralgias, apontando-se-lhe também propriedades refrescantes, muito embora só se deva administrar mediante prescrição médica.

☠ Pela sua parte, o cânhamo indiano - "Cannabis Indica" - nunca deverá ser utilizado sem atenta vigilância médica apesar de se lhe reconhecerem actividade na cólicas uterinas, asma, gastralgias, etc..

CANFOREIRA

Cinnamomum camphora (L.) Nees & Eberm.

CANFOREIRA

Família: Lauráceas.

História: De madeira da canforeira extrai-se por destilação a **cânfora,** uma substância volátil e muito aromática, a que se reconhecem as principais propriedades medicinais desde remotos tempos, com as mais díspares indicações.

Descrição/Habitat: É uma árvore de elevado porte e origem asiática, com densa folhagem pontiaguda e ovalada e flores amarelas dispersas em carimbos. Os frutos são arredondados, com uma coloração vermelha viva. Própria das regiões temperadas e tropicais, preferindo solos pouco densos e húmidos.

Propriedades Terapeuticas Fitoterapia: Usa-se como um bom estimulante respiratório, estando presente em diversas especialidades farmacêuticas. Tem ainda reconhecida acção anti-séptica e resolutiva, sendo muito usado topicamente em massagens e fricções no caso de reumatismo, dores musculares e contusões. Continua a recorrer-se nos nossos dias ao óleo canforado, com efeitos cardiotónicos, embora apenas se deva empregar sob vigilância médica.

Utilização:

Extracto fluído	Cubos
Tintura	Álcool Canforado
Óleo canforado	Pó
e Água canforada	

Medicina Popular: O povo utiliza os cubos de cânfora, dissolvidos em álcool para fricções para aliviar dores e pontadas.

CARDAMINA

Cardamine pratensis L.

Nomes Populares: CARDAMINA -DOS-PRADOS, AGRIÃO-DOS-PRADOS, ENXADREIA.

Descrição/Habitat: Frequente nas margens dos cursos de água e locais húmidos.

Propriedades Terapêuticas: Antiescorbúticas

Medicina Popular: Emprega-se toda a planta como anti-escorbútica.

CARDAMOMO

Elettaria repens (Sonner.) Baill

Família: *Zingiberáceas*

Nome Popular: CARDAMOMO-MENOR

Història: Oriundo do Extremo Oriente, o cardamomo era já usado correntemente no antigo Egipto para fins medicinais e também os romanos o utilizavam como aromatizante culinário.

Descrição/Habitat: É um arbusto perene, de raízes nodosas, com largos talos foliares e mais curtos talos florais. O fruto oblongo com 3 a 4 sementes muito aromáticas, só começa a surgir ao fim de uns 4 anos de vida. Tais frutos devem ser colhidos ainda frescos e secos ao sol.

Fitoterapia: Usa-se o **pó** das sementes (0,50 a 1 g) ou a **tintura** a 1/10 (2 a 6 g), como excitante, estomáquico, carminativo e purgativo.

Medicina Popular: É excelente excitante estomacal e purgativo. Pode empregar-se do seguinte modo: em pó, meio grama a 1 grama; em tintura (2 por 10), 2 a 5 gramas em poção.

CARDAMINA

CARDO CORREDOR
Eryngium campestre

Família: Umbelíferas

Descrição/Habitat: Frequente nos terrenos incultos e bermas dos caminhos. Nos meios rurais por vezes são utilizados os rebentos novos e tenros em substituição dos espargos.

Medicina Popular: Utiliza-se o **cozimento** de 30 gramas de raiz para 1 litro de água, como diurético e emenagogo popular.

CARDO-CORREDOR

CARDO-DE-OURO
Scolymus hispanicus L.

Nome Popular: CANGARINHA
Descrição/Habitat: Planta vilosa crespa, frequente nos terrenos secos e áridos.

Nutrição: Nos meios rurais o povo usa as folhas, os rebentos, os talos tenros e as raízes novas e tenras, na alimentação.

Medicina popular: O Povo utiliza o **cozimento** como diurético; ferve 30 gramas da raiz durante 15 minutos em lume brando, filtra e bebe o preparado, 3 chávenas por dia.

CARDO-DE-OURO

CARDO-ESTRELADO
Centaurea calcitrapa L.

Nomes Populares: CALCITRAPA, CALCATRIPA, CARDO - DE - CRISTO (na Madeira).

Planta frequente nos lugares pedregosos e secos.

Medicina Popular: O Povo usa o cardo-estrelado como diurético, febrífugo e tónico. A **infusão** de 40 gramas de folhas, ou o **macerado** de 15 gramas de sementes, para 1 litro de vinho, tomam-se 3 a 5 chávenas por dia. O **cozimento** de 30 gramas de flores ou 40 gramas de folhas, para 1 litro de vinho, que tomam na quantidade de 5 a 6 colheres de sopa por dia.

CARDO-ESTRELADO

CARDO-PENTEADOR

Dipsacus sativus, L.(Honck).

Nome Popular: CARDO-CARDADOR

Medicina Popular: De propriedades semelhantes e utilizado para os mesmos fins do Cardo-Penteador-Bravo, com o qual por vezes é confundido.

CARDO-PENTEADOR

CARDO - PENTEADOR - BRAVO
Dipsacus fullonum L.

Nomes Populares: CARDO – CARDADOR-BRAVO, CARDO-DE-CARDAR.

Planta frequente em incultos e sítios pedregosos, muito empregada na industria de lanifícios para cardar lã, na Covilhã, Cebolais de Cima e Retaxo. Planta da Flora da Beira Baixa.

Medicina Popular: Utiliza-se a raiz em **cozimento** na quantidade de 40 gramas para 1 litro de água, pelas suas propriedades amargas, aperitivas, diuréticas e sudoríferas. **Maceração** durante 30 dias de 60 gramas da raiz para 1 litro de boa aguardente, filtra-se, guarda-se em garrafa escura e o povo utiliza-o como estomáquico e digestivo, para auxiliar as digestões difíceis, tomam uma colher de sopa a seguir ao almoço e jantar.

Xarope feito com o suco da planta e açúcar, é utilizado como depurativo no tratamento de doenças de pele.

CARDO-ROLADOR

CARDO-ROLADOR
Eryngium maritimum

Nome Popular: CARDO-MARÍTIMO.
Descrição/Habitat: Vulgar no Litoral Português.
Propriedades Terapêuticas: Expectorantes e sudoríferas.
Fitoterapia: Doenças do sistema nervoso e da bexiga.
Nutrição: Utiliza-se na preparação de conservas e geleias.
Medicina Popular: Utiliza-se o **cozimento** de 30 gramas da raiz, para 1 litro de água, como diurético, tomam-se várias chávenas por dia.

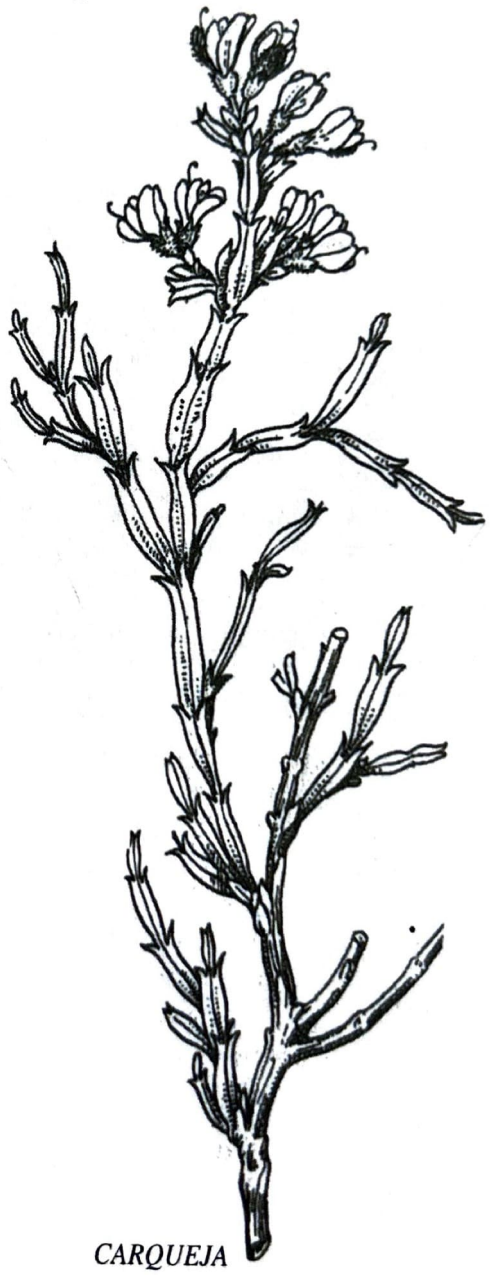
CARDO-SANTO

CARDO-SANTO

Cnicus benedictus, L.

Planta de folhas coriáceas e espinhosa frequente em outeiros e campos cultivados .

Medicina Popular: O Povo utiliza em **infusão** 50 gramas da planta florida, ou o **macerado** de 60 gramas das extremidades floridas, para 1 litro de água, destes preparados toma-se uma chávena a seguir a cada refeição. O **vinho medicinal** prepara-se com 50 gramas de flores em maceração durante trinta dias num litro de vinho, filtra-se e bebe-se uma colher antes de cada refeição; pelas suas propriedades estomáquicas, diuréticas, febrífugas, sudoríficas e vermífugas.



CARQUEJA

CARQUEJA

Pterospartum tridentatum *(L.) Wk. & Lge.*

Pterospartum tridentum L."Wk.&Lge" = *Genistela tridentata* L. "Samp."

= *Chamaespartium tridentatum* L. "P. Gibbs."

Família: ***Leguminosas***

História: Planta cujo uso pelas populações da Galiza e Portugal se perde no tempo. O padre Martin Sarmiento publicou em 1788 um folheto ***"Desertación sobre las eficaces virtudes e uso de la planta llamada carquesa"*** e em 1825 Jerónimo Joaquim de Figueiredo escreveu a ***Flora Pharmacéutica e Alimentar Portuguesa ou Tratado daqueles Vegetais Indígenas de Portugal e Outros Nele Cultivados***, edição da Academia Real das Ciências, onde na página 396 se refere à Carqueja.

Descrição/Habitat: Planta espontânea nos matos e charnecas da Reserva Natural da Serra da Estrela, Reserva Natural da Serra da Malcata, Serra da Guardunha, sendo frequente na Beira Interior, (Portugal é a Pátria da Carqueja) e toda a metade ocidental da Península Ibérica e norte de Marrocos.

Colheita: Da Primavera ao Verão.(Maio até Julho dependendo da altitude).

Partes utilizadas: Flores e Terminais floridos

Fitoterapia: ***(Uso interno)*** **Xarope** ou **Infusão** 30g de flores e/ou terminais floridos para 1 litro de água fervente para tratamento de gripes, bronquites, traqueítes, pneumonias. **Cozimento rápido** na dose de 60/1000 como laxante suave.

Medicina Popular: São utilizadas as flores em **infusão** duas colheres de sopa de folhas para um litro de água fervente, para tratar gripes e moléstias dos pulmões, dores e inflamações da garganta, e como bebida substituta do Chá Preto, várias chávenas ao dia bem quentes e doces com mel. Sendo uma das plantas melhor conhecidas e utilizadas em toda a Beira Baixa.

Veterinária: A infusão, para problemas respiratórios dos animais, a planta fresca florida para os herbívoros com problemas respiratórios.

Culinária: Arroz de Carqueja da Beira Alta, faz-se um chá de Carqueja que deve ser o triplo do arroz, neste chá é cozido o arroz que acompanha com frango, (préviamente guizado que se junta ao arroz para cozerem em conjunto.)

CARVALHO

Quercus robur L.

Nomes Populares: CARVALHO–COMUM, ROBLE, ALVARINHO, CARVALHO - ROBLE, CARVALHO - ALVARINHO, CARVALHEIRA, FEDIGUEIRA (em Trás - os - Montes).

CARVALHO (A – ramo florido; B – flor masculina; C – estames; D – flor feminina; E – landres

Medicina Popular: A casca desta árvore é muito adstrigente. O seu uso interno é pouco recomendado.

As irrigações de casca de carvalho, feitas com 40 gramas para 1 litro de água, combatem poderosamente o fluxo branco, hemorragias uterinas, anginas, estomatites, hemorróidas, frieiras e gretaduras; aplique-se sempre quente.

Recomenda-se o café estomacal, feito com bolota torrada, o qual possui qualidades essencialmente nutritivas e higiénicas. Faça ferver três minutos, coe e beba açucarado.

O principal componente da casca é o tanino. A casca reduzida a pó, cura as diarreias e hemorragias; beba-se duas colheres de chá ao dia, em água fervente ou em qualquer outro líquido.

CASCARILHA

Croton elutheria Bennet

Medicina Popular: Pequena árvore, da qual se usa a casca pelas suas propriedades adstringentes, aromáticas, estimulantes e tónicas amargas. Emprega-se em **infusão** com 20 gramas de casca para 1 litro de água, especialmente no tratamento de dispépsias e de enterites.

CASTANHEIRO

Castanea sativa Miller,*Castanea vesca* Gaertner. = *Castanea vulgaris* Lam. = *Fagus castanea* L.

Nome Popular: CASTANHEIRO- COMUM.

Família: ***Fagáceas***

História: O castanheiro foi trazido da Ásia Menor pelos Gregos e Romanos que o dessiminaram pela Europa. Árvore que pode viver até aos mil anos.

Descrição/Habitat: Árvore que pode atingir 20m de altura, robusta de tronco grosso, por vezes oco (em especial nos castanheiros velhos, havendo por vezes espaço no seu interior para se guardarem animais e utensílios). Folhas lanceoladas, dentadas, serradas e caducas. Os frutos *as castanhas* nascem dentro dos conhecidos ouriços, uma cobertura externa espinhosa.

Fitoterapia: ***(Uso interno)*** São utilizados em Medicina Natural , a Farinha dos Frutos, (e a Casca dos mesmos(em cozimemto), a Casca da árvore 50/1000 e as Folhas (em infusão e cozimento a 100/1000).

Cozimento da casca a 50/1000 ou **Infusão** das folhas a 100/1000 para fazer parar a diarreia e a tosse e tosse convulsa (doce com mel) e irritação

das vias respiratórias. **Nota:** Pode utilizar-se o cozimento das folhas e casca em partes iguais e na dose de 50/1000 para os mesmos fins.

(Uso externo) Para tratamento de afecções da boca e garganta em forma de **gargarejos e bochechos.**

RAMO DE CASTANHEIRO com os ouriços das castanhas

Medicina Popular: São utilizados os *Amentilhos* em cozimento para as seguintes afecções, diarreias, tosses e dores de garganta (faringites), falta de forças, desmineralização, dificuldade em engravidar. Várias chávenas ao dia com mel.

Alimentação: Farinha de Castanhas ou as castanhas cozidas e esmagadas para a preparação de papinhas nutritivas e em casos de diarreias infantis. As castanhas assadas, cozidas, secas (Piladas) ou cruas são um óptimo alimento para todos e em especial para os que sofram do coração e de hipertensão(tensão alta), sendo útil para os doentes artríticos pois neu-

tralizam o ácido úrico em excesso, pela sua acção alcalinizante e diurética.

Veterinária: O cozimento de folhas e casca na dose de 50 a 100/1000 para tratamento dos catarros, diarreias e cólicas abdominais dos animais.

CASTANHEIRO DA ÍNDIA

Nome científico: *Aesculus hippocastanum* L.

Família: ***Hipocastanáceas***

Árvore centenária que se encontra ao lado do edifício da Junta de Freguesia do Fundão por detrás dos Paços do Concelho. Existem na Beira Interior e em Portugal exemplares desta bonita árvore em Jardins e Parques.

Fitoterapia: As sementes são ricas em saponinas e vitaminas B1 e K, são tónicas e adstringentes, utiliza-se a **tintura** das sementes a 1/10 na dose de 1g por dia, a alcoolatura a 50/100 na dose de 20 gotas por dia, além de estar disponível em comprimidos, cápsulas, xaropes, extracto fluído e cremes, para o tratamento de problemas do sistema circulatório e no tratamento de hemorróidas, varizes, hipertrofia da próstata etc.

CATÁRIA

Nepeta catarina L.

Família: Labiadas

Nomes Populares: NÊVEDA - DOS - GATOS, ERVA - DOS - GATOS, ERVA - GATEIRA.

História: Antigamente considerada verdadeira panaceia universal, a catária é actualmente apreciada pelas suas virtudes calmantes, substituindo a valeriana.

Descrição/Habitat: É uma herbácea, com cerca de 60 cm de altura máxima, de caule com secção quadrangular fistuloso, recoberto de curta penugem. As folhas são opostas com lâmina triangular, pecioladas, muito macias ao tacto. As flores estão reunidas na axila das folhas superiores, em ramalhete terminal, de cor branca, com o lábio superior mais curto que o inferior, com antenas cor de vinho. Floresce de Junho em diante. Planta silvestre dos subúrbios rurais de quase todo o nosso país, nos locais pedregosos e ensolarados.

Fitoterapia: Usa-se o infuso das sumidades floridas (30 a 60:1.000)

como excitante e estimulante contra a atonia do estômago, gastralgias e dispepsias. Como calmante contra a tosse convulsa, H. Leclerc aconselha a seguinte composição:

Sumidades floridas de Catária	10 g
Café verde	5 g
Água fervente	100 g

Deixe em **infusão** 20 minutos, coe e junte o açúcar até obter xarope. Tomar uma colher de sopa de duas em duas horas.

Para uso externo (reumatismo, lumbago, feridas, úlceras, etc.) usa-se, em fricções ou fomentações, o cozimento vincos que se prepara fervendo 10 a 15 g de sumidades frescas num litro de vinho, até reduzir o volume a metade.

Medicina Popular: Esta planta é um excelente calmante da tosse rebelde. O Povo emprega a planta inteira, em **infusão** de 40 gramas para 1 litro de água, no tratamento das dispensais, gastralgia e na atonia do estômago. Em uso externo, no tratamento de feridas, lumbago, reumatismo e úlceras, utiliza-se o cozimento em vinho que se prepara com 15 gramas de extremidades floridas frescas, deixando ferver até reduzir a metade, que se aplica em fricções ou fomentações.

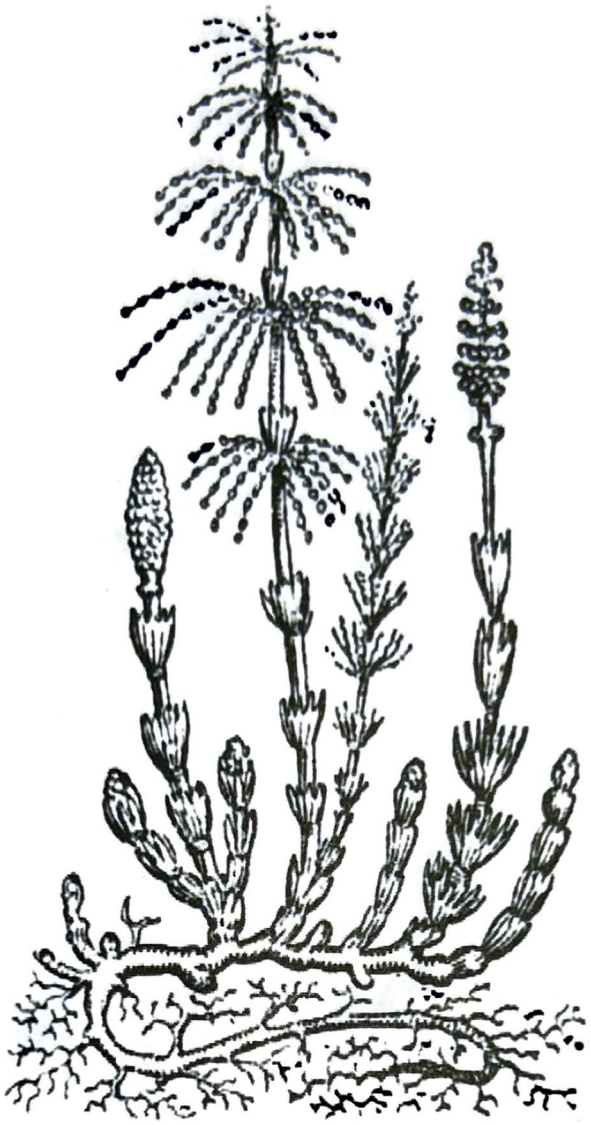
CAVALINHA

Equisetum arvense L. (e outras)

Nomes Populares: ERVA - CANUDA, EQUISETO - DOS - CAMPOS, CAUDA - DE - CAVALO, CAVALINHA - DOS - CAMPOS, PINHEIRINHA, RABO - DE - ASNO, RABO - DE - CAVALO, RABO - DE - TOURO (em Borba).

Planta frequente em zonas húmidas e sombrios e em especial em zonas de influência marítima, de quase todo o território Continental. Planta de caules ocos e parecida com o rabo de um cavalo, muito rica em silício.

Medicina Popular: O Povo aprecia muito o chá de cavalinha feito com 50 gramas da planta seca para 1 litro de água, deixa ferver em fogo lento cerca de meia hora, tomam-se 3 a 5 chávenas por dia, para tratamento de cistites, calculoses, epistaxis, descalcificação, tuberculose. O Vinho de cavalinha prepara-se com 30 gramas de planta seca para 1 litro de vinho, fica em maceração 30 dias, filtra-se e tomam-se por dia 4 a 6 colheres de sopa como hemostático.



CAVALINHA

CEBOLA
Allium cepa L.

Medicina Popular: O Povo utiliza a cebola cozida, pela sua acção resolutiva e estomacal.

A cebola é utilizada para tratar, todas as enfermidades das vias urinárias e a hidropisia. Tratamento popular de efeitos comprovados, tomará 3 copos de leite ao dia e o restante alimento constituído apenas por cebola. Crua ainda é melhor. Decorridos 8 dias deste tratamento, o doente experimentará sensíveis melhoras; decorridos 15, aumenta significativamente o volume das urinas e ao fim de 30, a cura completa, na maioria dos casos, sempre que o tratamento haja sido cumprido e antes de chegar ao terceiro grau.

O vinho de cebola é um excelente vermífugo, que se obtém deixando macerar as cebolas dentro de 1 litro de vinho branco, durante 6 dias. Tomam-se 120 gramas cada manhã, em jejum, durante uma semana.

Para acalmar a tosse e evitar a expectoração, basta cozer uma cebola sob as cinzas, depois de a ter envolvido numa folha de couve, picada ou moída e misturada dentro de uma chávena em decocção ou cozimento de raiz de alcaçuz. Esta **decocção** deverá tomar-se quente, pela manhã e a noite.

Em uso externo, deverá aplicar-se cozida em forma de **cataplasma**, sobre tumores inflamatórios, contra os fleimões, as feridas, as queimaduras. **Cataplasma** caseira para os panarícios, deverá cozer-se uma cebola com cinza, cortá-la em duas partes e envolver nelas o dedo do enfermo. Esta operação deverá ser renovada duas vezes ao dia. A cebola deverá aplicar-se bem quente.

Fazendo este tratamento durante dois ou três dias trava o desenvolvimento e por vezes cura radicalmente os panarícios.

CEBOLA AMARELA

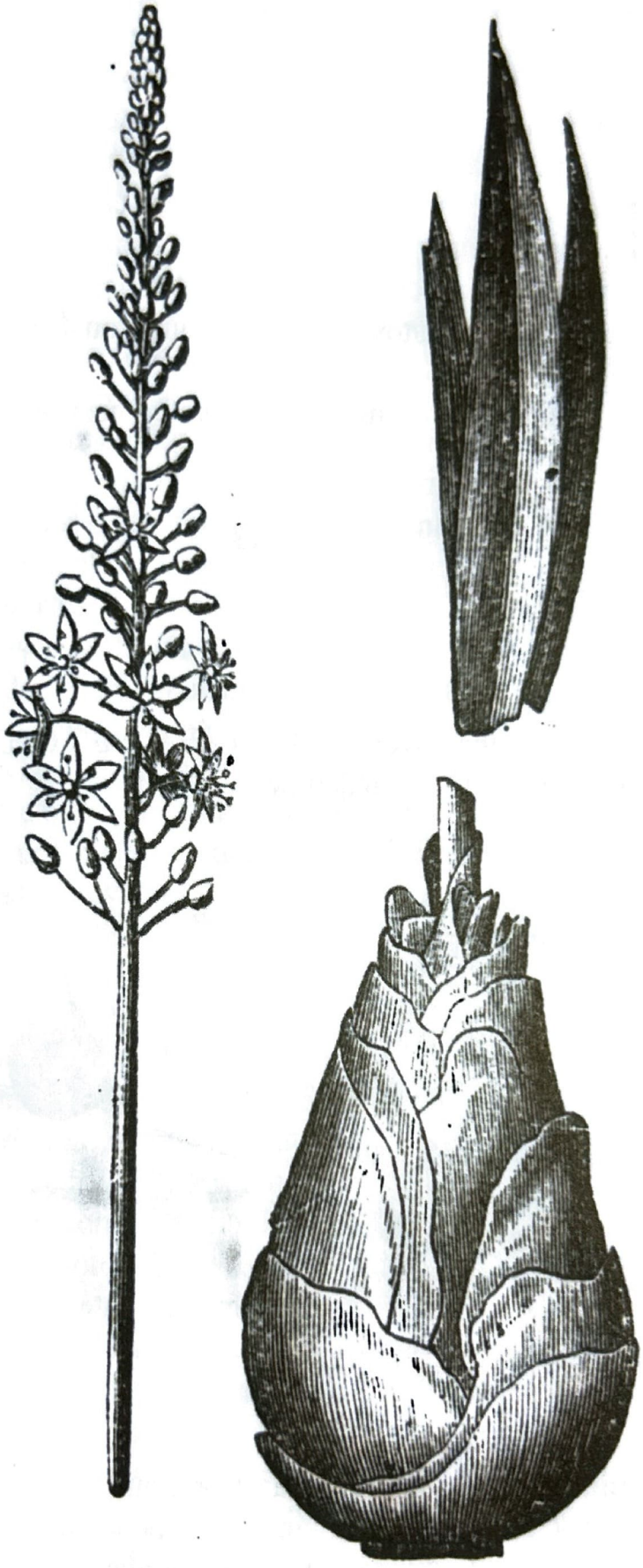
CEBOLA SALOIA

CEBOLA - ALBARRÃ

Urginea maritima, L (Baker).

Nomes Populares : CILA, CILA - MARÍTIMA,CEBOLA-MARINHA, CEBOLA-MARÍTIMA, ALBARRÃ-ORDINÁRIA, ALVARRÃ-BRANCA.

Planta vulgar em todo o Continente, sendo mais frequente no litoral, de folhas largas e de um verde brilhante, flores brancas em cacho, bolbo muito grande, com as túnicas brancas ou avermelhadas.



CEBOLA-ALBARRÃ

Medicina Popular: O Povo utiliza a **infusão,** de três gramas de escamas do bolbo para 1 litro de água (tomam 2 chávenas por dia em jejum e ao fim da tarde), **vinagre** ou **vinho** (2 colheres de sopa por dia diluídas em água por dia). A **maceração** deixando em contacto durante 10 horas, 15 gramas de escamas do bolbo, para 1 litro de água fria, pela sua acção diurética azotúrica e expectorante, para tratar ascites, bronquites, cardiopatias acompanhadas de edemas. Nunca ultrapassar as doses e quantidades indicadas. **Uso externo:** O Povo utiliza as escamas do bolbo fresco, pisadas em **cataplasma** com a duração de 20 minutos, que se aplicam 3 ou 4 vezes ao dia, para tratar os joelhos de água.

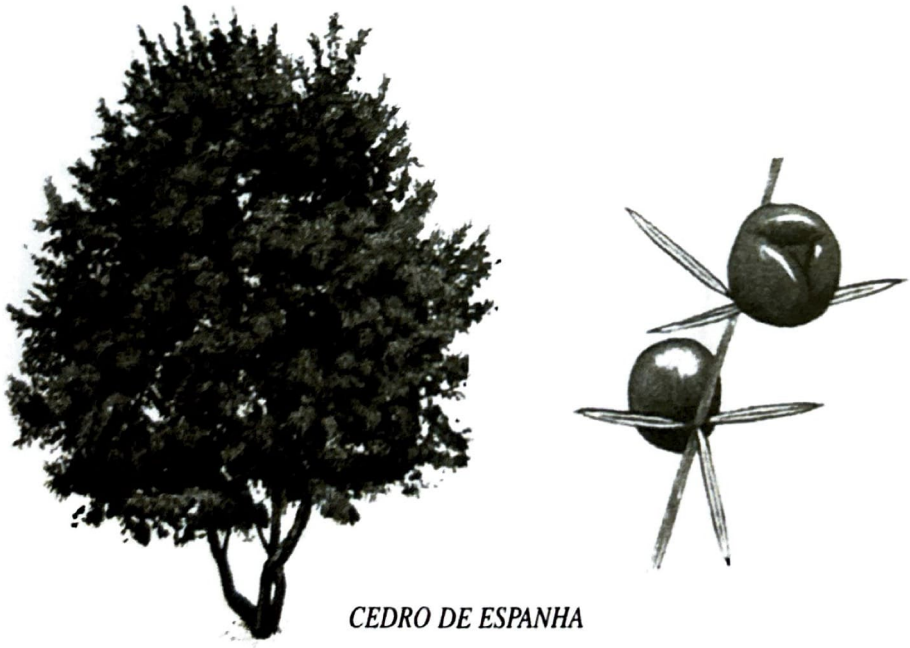
Planta a ser utilizada em uso interno, de preferência, sob controlo médico/naturológico.

CEDRO DE ESPANHA

Juniperus oxycedrus L.

Família: Cupressáceas.

Nomes Populares: OXICEDRO, ZIMBRO - GALEGO,CEDRO-DE-ESPANHA, CEDRO (nos Açores e Madeira).



CEDRO DE ESPANHA

Descrição/Habitat: Arbusto ou pequena árvore, que é por vezes confundido com o zimbro ("Juniperus communis" L.), podendo-se contudo, facilmente reconhecer pelas 2 faixas brancas, separadas por uma linha verde, das suas folhas. É uma árvore de 1 a 9 metros de altura com tronco

erecto e ramoso. Apresenta folhas muito separadas, alternas, verticiladas em grupos de 3, lineares de ponta fina. Tem flores masculinas, de cor amarelada e femininas, de tom esverdeado, florescendo na primavera. Produz frutos axilares, globulosos e carnudos, vermelhos, muito brilhantes na maturação. Característica das zonas mediterrânicas, principalmente nas encostas, bosques e ladeiras áridas.

História: Na Antiguidade cria-se que tinha o seu óleo a propriedades de "corromper os corpos vivos e conservar os mortos", atribuindo-se-lhe a virtude de clarificar a vista "porque tira as cicatrizes e as nuvens brancas que ofuscam os olhos", "sendo ainda usado topicamente contra as dores de dentes" e "se se untar o membro viril com tal óleo, antes do acto venéreo, torna-o incapaz de funcionar". Porém, não ficavam por tão pouco as indicações que os nossos antepassados lhe atribuíam: matava instantaneamente piolhos e lêndeas, era útil aos leprosos e não deixava aproximar as serpentes de quem com ele se untasse.

Fitoterapia: utiliza-se o óleo de cade para alguns tratamentos externos em casos de psoríase, sarna eczema e outras afecções cutâneas, além de dores de dentes; internamente, diluído em água, como antihelmíntico, coadjuvado por um purgante ligeiro, para facilitar a sua acção. Tem as propriedades do Zimbro - comum (*Juniperus communis* L.) acrescidas das que lhe confere o óleo extraído das gálbulas (**Óleo de cade**), que tem larga aplicação no tratamento de doenças da pele, metrites, hemorróidas: Utiliza-se em pomadas e óvulos.

CENOURA

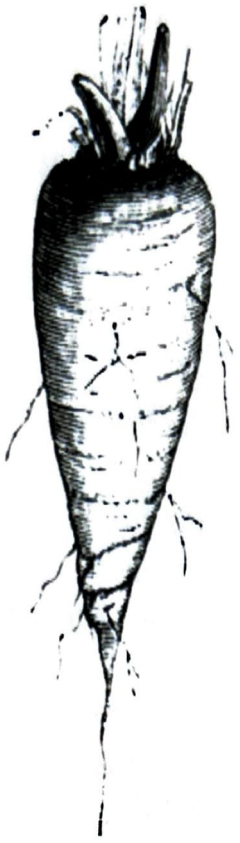
Dancus carota L.

Nome Popular : ESCARRAPICHE (em Cinfães)

Medicina Popular: Planta vulgar muito utilizada em culinária cuja raiz muito nutritiva é rica em vitaminas A, B1, B2, C, D e K. O Povo utiliza-a como aromática, diurética, emoliente e vermífuga. O **xarope** caseiro, feito com cenouras cortadas finamente que são misturadas com açúcar , o líquido resultante, é magnífico para a tosse e bronquites infantis. A **infusão,** de 10 gramas de sementes para 100 gramas de água fervente, é utilizada como aperitiva diurética, estimulante, favorecendo o aumento de leite nas mulheres que amamentam.

É um alimento saudável, nutritivo e de fácil digestão, que toda a gente deveria comer e em especial as pessoas que sofrem dos olhos.

Tome-se a decocção de 3 a 4 cenouras por litro de leite, com duas colheres de mel; 2 a 4 chávenas ao dia deste xarope.



CENOURA

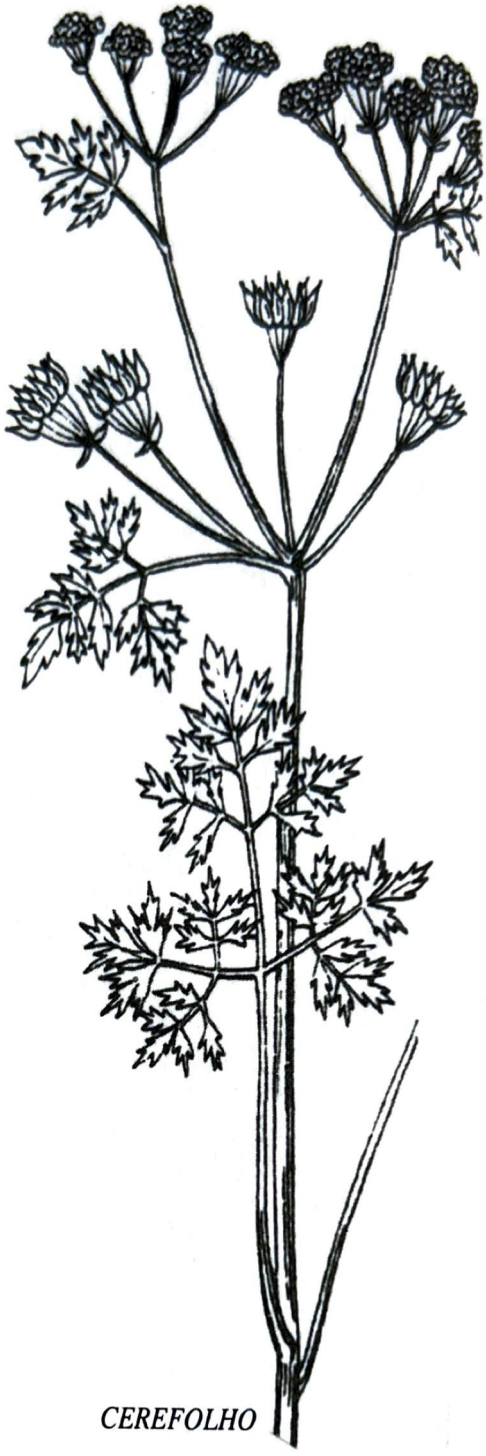
CENOURA (RAMO FLORIDO)

CENTEIO
Secale cereale L.

CENTEIO: (A – espiga; B – planta completa; C – espiguinha; D – flor com glumelas; E – flor sem glumelas)

O Centeio é uma planta de 1 a 2 m de altura, folhas planas, largas e espiga alongada e comprida. Cultivado nas terras pobres. A semente (grãos de centeio) é rica em vitaminas B1 e B2, é utilizada frequentemente nos meios rurais, para fazer farinha para confeccionar os tradicionais pães de centeio, papas e enchidos.

Medicina Popular: A farinha é muito utilizada pelo Povo, mais no Centro e Norte de Portugal, para preparar **cataplasmas** emolientes e resolutivas, feitas com a farinha amassada com água ou leite (de burra ou cabra de preferência), para tratar inflamações, irritações da pele e tumefacções.



CEREFOLHO

CEREFOLHO
Anthriscus cerefolium (L.) Hoffm.

Nomes Populares:CEREFÓLIO, CEREFOLHO - DAS – HORTAS.
Planta aromática usada como condimento.
Medicina Popular: Tem propriedades diuréticas, estomáquicas, estimulantes, aperitivas, antigalactagogas e febrífugas. O suco fresco da

planta misturado com leite é utilizado no tratamento da asma, rouquidão e catarro pulmonar. As sementes são utilizadas como estimulantes e estomáquicas, na proporção de 20 gramas para 1 litro de água fervente. Em **cataplasmas** utilizam-se as folhas pisadas, pela sua acção calmante, no tratamento de hemorróidas, contusões, feridas, úlceras tórpidas, herpes,etc. e em **fomentações** contra a cólica nefrítica e retenção das urinas.

O *cerefolho Bravo* ou *Cicutária dos Prados* tem propriedades semelhantes às da Cicuta e é muito venenosa, por isso e pouco empregada na medicina, pelo que não deve ser confundido com o Cerefolho.

CEREJEIRA

Prunus avium L= Cerasus avium L (Moench).

Nomes Populares: CERDEIRA, CEREJEIRA DAS CEREJAS PRETAS, CEREJEIRA BRAVA.

Família: ***Rosáceas***

História: Planta originária da Ásia Menor ou Europa, segundo as últimas descobertas arqueológicas em estações neolíticas europeias. Já Dioscórides na sua Matéria Médica e Laguna aconselhavam as cerejas para activar o funcionamento dos intestinos

Descrição/Habitat: Árvores que podem atingir 10 a 20m de altura e podem viver 2 ou 3 séculos. Troncos de casca acetinada, castanhos brilhantes enquanto novos passando depois a rugosos e gretados. Folhagem pouco densa, folhas verdes ovais dentadas. Flores brancas neve (cerejeiras em flor da Cova da Beira durante os meses de Abril/Maio, um espectáculo maravilhoso). Frutos (drupas) avermelhadas até ao preto, excepção feita á cereja chamada espanhola e que é branca - amarelada. Planta frequente em Portugal em especial no Norte e Centro.

Colheita: Frutos e pedúnculos, de Maio a Julho.

Partes utilizadas: Frutos e pedúnculos e mais raramente a casca, folhas e flores.

Propriedades Terapêuticas: Laxantes, refrescantes, diuréticas, depurativas, remineralizantes e tonificantes.

Fitoterapia: ***(Uso interno)*** **Cozimento** da casca dos ramos 25 a 50/1000 (casca fresca) ou 15 a 30/1000 (casca seca), como adstringente e febrífugo. **Infusão** ou **xarope** pedúnculos (pés de cereja) 30/1000, para tratar a obesidade, prisão de ventre, nas inflamações dos rins, fígado, baço, na gota, no artritismo, retenção de urina e hidropisias pela sua acção diuréti-

ca suave mas eficaz. As flores a 30/1000 como peitorais e calmantes. **Os frutos** ou **xarope** e o fruto como alimento remédio, nas curas de depuração e em especial nas curas de Primavera. Curas de Cerejas 3 a 5 cinco dias só a Cerejas e água ou melhor ainda, tisana de pedúnculos.

Em Medicina popular: Utilizam-se os Pés de Cereja (Pedúnculos), para dificuldades na evacuação ("não obrar todos os dias", como diz o povo), digestões demoradas e difíceis, para abater as gorduras a mais (Obesidade) e para fazer urinar (para aumentar a diurese), nos inchaços e dores das articulações.(Gota e artrites) utilizando-se o cozimento, à razão de 30 g de pés de cereja para 1 litro de água .

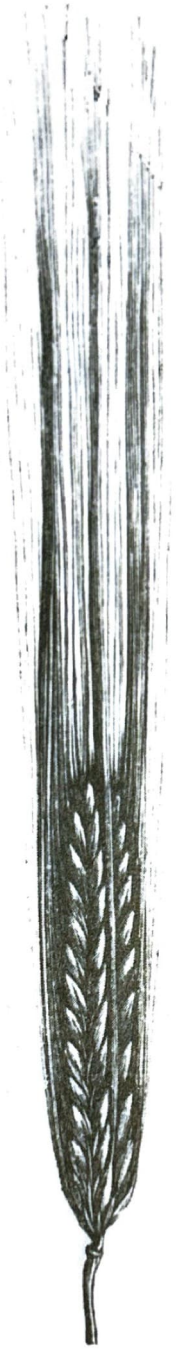
Culinária: Em forma de doces e compotas, geleia, fruta cristalizada, fruta em calda, saladas de fruta, fruta seca, em bolos e como sobremesa as cerejas ao natural.

Outras cerejeiras de Portugal: ***Prunus avium*** = *Cerasus avium* : {var. *macrocarpa* Ser. conhecida por Cerejeira}, {raç. ***duracina*** L. conhecida por Cerejeira bical}, {raç. ***Juliana*** L. conhecida por Cerejeira molar}. *Prunus avium* var. *silvestrys L.* conhecida por Cerejeira brava. Plantas presentes na Flora da Beira Interior (Cova da Beira).

CEREJA

CEVADA
Hordeum sps.

Medicina Popular: O Povo sabe que a cevada serve para aumentar as forças. Um cozimento de cevada é um precioso alimento para os convalescentes e crianças. As amas usam-na para aumentar o leite.



CEVADA COMUM

A **tisana** da cevada combate também a hidropisia. Deitando 2 punhados de cevada, que se fazem ferver em 3 litros de água, coe-se e beba-se cada dia 1 litro.

As dores de costas desaparecem, aplicando à parte dorida um **cataplasma** de cevada cozida com vinagre bem quente.

O tratamento da prisão de ventre e das hemorróidas é ajudado, tomando pela manhã três chávenas de café de cevada.

Em certos países, principalmente na Noruega e na Suécia, consome-se muita farinha de cevada e, talvez seja essa a razão de robustez dos seus habitantes.

Para adquirir um bom desenvolvimento físico tome-se farinha de cevada cozida em água, com açúcar.

CEVADILHA ☠

Sabadilla officinarum Brandt. Ratzeb.

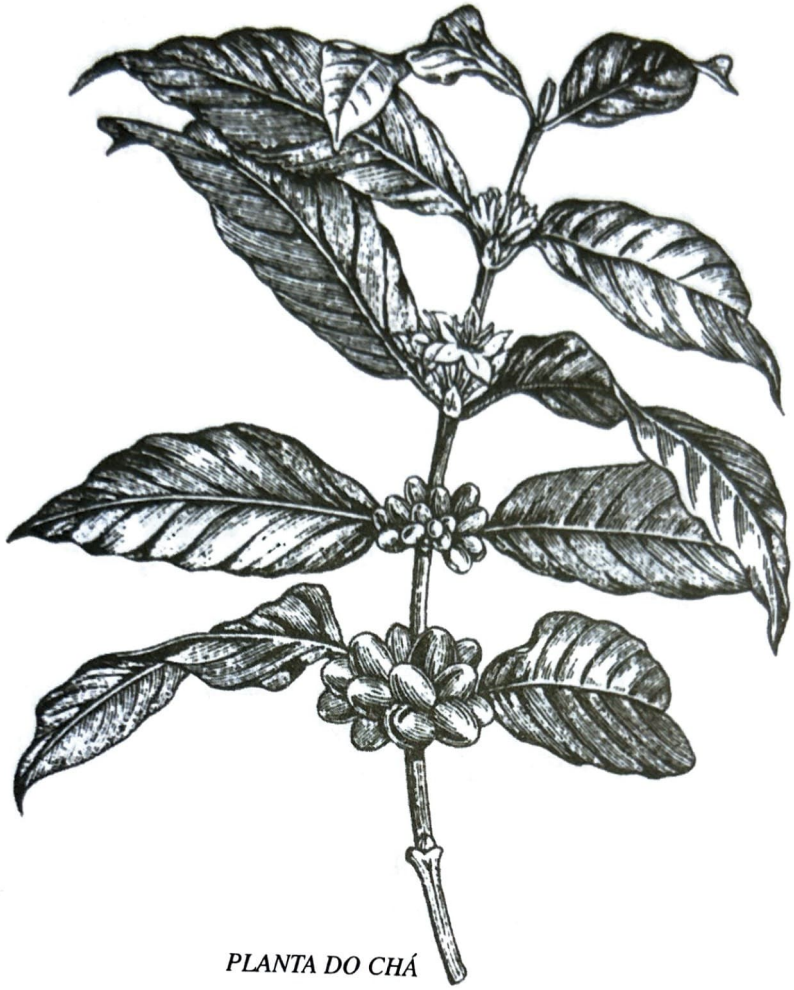
Nome Popular: SABADILHA.

Medicina Popular: As sementes desta planta estão indicadas para o combate de parasitas da cabeça e do corpo, é bastante tóxico e requer muito cuidado com a sua aplicação, por ser muito venenosa; não aplicar em zonas com feridas e escoriações e nunca utilizar internamente.

CHÁ

CHÁ

Thea sinensis L.
Camellia sinensis(L.) O. Ktze



PLANTA DO CHÁ

Nome Popular: CHÁ DA ÍNDIA, CHÁ DA CHINA
*** Macau:** CHA (em Chinês).
Utilização Terapêutica: Cardiotónico e Diurético.
Medicina Popular: O chá da Índia é bastante excitante, pelo que as pessoas nervosas e artríticas devem abster-se dessas infusões por lhes causarem nervosismo e insónias.

Uma infusão fraca de chá, de preferência preto, é digestivo e usado em lavagens na inflamação dos olhos.

Os bons apreciadores de chá devem sempre preferir o chá preto, pois este provoca a transpiração cutânea e aumenta a secreção urinária, sendo útil às pessoas que sofrem de areias (cálculos).

CHICÓRIA

Chicorium endivia L. - Subsp. *Sativum*

Nomes Populares: ENDÍVIA, ESCAROLA, CHICÓRIA - CULTIVADA, CHICÓRIA – HORTENSE.

A chicória é semelhante á alface, rica em vitaminas, A, B1 e C. É muito cultivada na Cova da Beira, pois é muito utilizada em culinária especialmente no Inverno para a confecção de salada.

Medicina popular: Nos meios rurais, a chicória é muito apreciada como remédio poderoso, contra os engorgitamentos do fígado, a icterícia e, sobretudo, como depurativo.

CHICÓRIA

A chicória silvestre cozida é um óptimo refrigerante e serve de laxante, podendo também, utilizar-se em salada.

Em **infusão** é um excelente depurativo, para muitas infecções, como a sífilis e enfermidades da pele. Prepara-se em cozimento, com 30 gramas de raiz por 1 litro de água e bebe-se uma chávena em jejum e outra ao deitar.

Como depurativo anti-sifilítico, tomem-se durante 40 dias, 1 litro por dia, em jejum, descansando depois 20 dias e voltando a fazer o tratamento até o seu completo restabelecimento

Vinte gramas do seu suco por dia, durante 20 dias, descansando três a cinco dias e repetindo o tratamento, dá bom resultado, reparando as forças perdidas e fortalecendo o organismo, sendo este tratamento indicado para anémicos.

CICUTA MAIOR ☠

Conium maculatum L.

Nomes Populares: CICUTA-ORDINÁRIA, CICUTA-OFICINAL, CICUTA-DE-ATENAS, CICUTA-TERRESTRE, CEGUDE, ABIOTO, ANSARINHA-MALHADA.

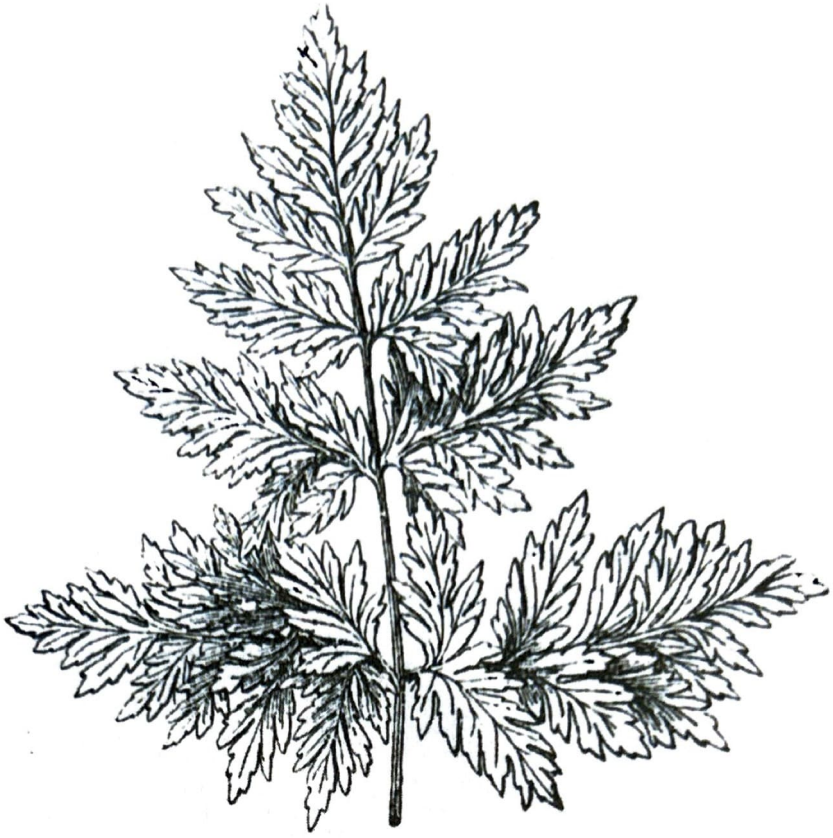
Medicina popular: É preciso muito cuidado em não a confundir com a *Cicuta aquática* (Cicuta viçosa), nem com a *Cicuta menor*, extremamente venenosas. Como medicamento, empregam-se apenas as folhas e as extremidades. Tem propriedades terapêuticas calmantes, empregado como tal nas moléstias cancerosas, tuberculose, nevralgias, dor ciática, coqueluche, asma, tosses rebeldes e afecções venéreas e escrofulosas.

CICUTA

Uso Interno: A sua preparação medicamentosa é (com as folhas recentes): **alcoolatura** (10 por 10) e 1 a 2 gramas; **extracto de suco**, 1 decigramas a um grama; com as folhas secas: pó, 5 centigramas a 1 grama; **extracto alcoólico**, 5 centigramas a 1 grama; **tintura** (5 por 10) 2 a 3 gramas; tintura etérea, 4 a 12 gotas, não se devendo usar sem vigilância médica.

Uso externo: Polpa, o extracto em emplastro. A preparação mais

energética é o suco das folhas recentes.



CICUTA-MAIOR

CINOGLOSSA
Cynoglossum clandestinum Desf.

Nomes Populares: LÍNGUA-DE-CÃO, CINOGLOSSA- DE-FLOR-FECHADA.

Medicina Popular: O Povo emprega o chá da planta, em forma de **cozimento** na quantidade 60 gramas, para 1 litro de água. É utilizada como tópico-emoliente e ligeiro adstringente, nas gretaduras do seio e ulcerações da boca.

CIPRESTE
Cupressus sempervirens L.

Nomes Populares: CIPRESTE - COMUM, CIPRESTE - DOS - CEMITÉRIOS, FALSO-CEDRO.

Árvore de copa piramidal que chega a atingir 30 metros de altura, dá gálbulas grandes e oblongas. Sendo muito cultivado em Portugal e muito utilizado em cemitérios

Medicina popular: O Povo utiliza 40 gramas de casca dos ramos

novos, em **cozimento** num litro de água, pela sua acção diurética e sudorífera. O **cozimento** das folhas, na quantidade de 50 gramas para 1 litro de água, para tratamento de diarreias e hemorragias, incontinência de urinas, hemorróidas, varizes, metrorragias e em **uso externo** para lavagens vaginais para tratamento de leucorreias.

COCLEÁRIA

Cochlearia officinalis L.

Nomes Populares: COCLEÁRIA - MAIOR, COCLEÁRIA - OFICINAL, ERVA - DAS - COLHERES.

COCLEÁRIA

Medicina Popular: Planta espontânea cultivada, de folhas em forma de colheres. Nos meios rurais são utilizadas as folhas frescas em **infusão**, na quantidade de 40 por 1 litro de água, ou o suco da planta fresca, na quantidade de 100 gramas por dia, simples ou misturado com água ou leite, ou o xarope, feito com uma parte de suco para duas de açúcar. Estes preparados tomam-se várias vezes ao dia como anti-escorbúticos, diaforéticos, depurativos e diuréticos. O Povo utiliza o chá desta planta como afrodisíaco.

COCLEÁREA-MENOR

COCLEÁRIA MENOR
Jonopsidium acaule Desf (Rchb)

Nome Popular: COCLEÁRIA-PUSILA.
Planta vulgar nas charnecas e matagais.
Medicina Popular: Utilizada para os mesmos fins que a Cocleária.

CODESSO BASTARDO
Laburnum anagyroides Med.

Nomes Populares: LABURNO - DOS - ALPES, CODESSO - DOS - ALPES, FALSO – ÉBANO.

Arbusto do Continente Português, frequente em sebes e junto a caminhos e estradas. Planta melífera, também cultivada em jardins, á primeira vista semelhante à Giesta-Amarela.

Medicina Popular: Utiliza-se a infusão de 30 gramas de folhas para 1 litro de água, para tratamento das doenças do fígado e vesícula.

COENTRO
Coriandrum sativum L.

Nome Popular: CORIANDRO

Planta muito utilizada em culinária como condimento, muito cultivada na Cova da Beira.

Medicina Popular: O Povo aproveita as sementes para fazer uma **infusão** com 30 gramas por litro de água.

Tem propriedades: carminativas, diaforéticas, estimulantes, estomáquicas e utiliza-se especialmente no tratamento de cólicas, diarreias, digestões difíceis, dores de cabeça, flatulências e estimulante. Tem quase as mesmas propriedades do anis.

É igualmente empregado na culinária pelo seu paladar e por ser rico em vitaminasA,B1,B2 e C.

CONGOSSA

CONGOSSA
Vinca minor

Nome Popular: PERVINCA.

Medicina Popular: Da congossa maior empregam-se somente as folhas em infusão de 15 por 1000, para secar o leite

Da congossa menor empregam-se as folhas em infusão ou decocção de 30 por 1000.

As suas propriedades terapêuticas são: adstringentes, purgativas e diuréticas, aconselhadas no tratamento do catarro pulmonar.

COLZA

Brassica napus. L. - Raça *oleifera* DC

Planta semelhante ao nabo, do qual é uma variedade, cultivada como forraginosa e oleaginosa.

Medicina Popular: O Povo usa 50 gramas de folhas em **infusão,** para 1 litro de água, para tratamento de anemias, clorose, doenças de pele, hidropisias, inflamações do fígado e pâncreas e retenção urinária. As folhas são ainda utilizadas na alimentação como anti-escorbúticas, aperitivas, diuréticas e estimulantes.

COMINHOS

Cuminum cyminum L.

Medicina Popular: Empregam-se somente os pericarpos (sementes), em **infusão** (5 por 1000); em pó, 2 gramas; em essência, 10 a 30 gotas em poção; em **tintura etérea**, 5 decigramas a 1 grama. É estomacal e estimulante.

É empregada em salsicharia para preparação de enchidos.

CONCHELOS

Umbilicus pendulinus DC

Nomes Populares:SOMBREIRINHOS-DOS-TELHADOS, ORELHA-DE-MONGE, UMBIGO-DE-VÉNUS, COPILOS (nas Beiras), ÇOUPILOS, CHOUPILOS (em Póvoa de Lanhoso, Amarante, etc.) BIFES (em Mafra), BACÉLOS (em Bragança), CHAPÉUS-DOS-TELHADOS, POUPILOS (em Cinfães), CAUXILHOS, COUCELOS, COUCHELOS, COUXILGOS, COXILGOS (nas Beiras). CONCELOS (nos Açores). INHAME DE LAGARTIXA (na Madeira).

Planta frequente em muros e telhados velhos, de Portugal Continental e Regiões Autónomas dos Açores e Madeira.

Medicina Popular: O Povo utiliza o suco da planta na dose de cerca de 3 colheres de sopa por dia, para tratamento da epilepsia e como calmante do sistema nervoso.

CONSOLDA -MÉDIA

Ajuga reptans L.

Nomes Populares: BÚGULA, BÚGULA-REPTANTE, LÍNGUA-DE-BOI, ERVA-DE-SÃO-LOURENÇO, AJUGA, ERVA-CAROCHA, ERVA-FÉRREA.

Medicina Popular: Uso Interno: O Povo utiliza as extremidades e as raízes como vulnerárias e adstringentes, no tratamento dos vómitos de sangue, hemorragias, hemoptises e na diarreia. **Uso externo**, gargarejos para as anginas e irrigações vaginais para a leucorreia.

A **infusão** de 20gramas de raiz ou o **macerado** de 60 gramas da planta fresca por litro de água. A raiz fresca, raspada e aplicada sobre as chagas, é um óptimo cicatrizante.

CONSOLDA-MÉDIA

CONSOLDA-MAIOR

Symphytum officinale L.

Nomes Populares: CONSOLDA, GRANDE-CONSOLDA, ORELHA--DE-ASNO.

Planta vilosa, com rizoma grosso e raízes fusiformes, fasciculadas, cheias de líquido viscoso, rico em mucilagens e tanino. Frequente nos relvados, lugares húmidos e sombrios do Continente, sendo mais frequente no Norte e em especial no Minho.

CONSOLDA MAIOR

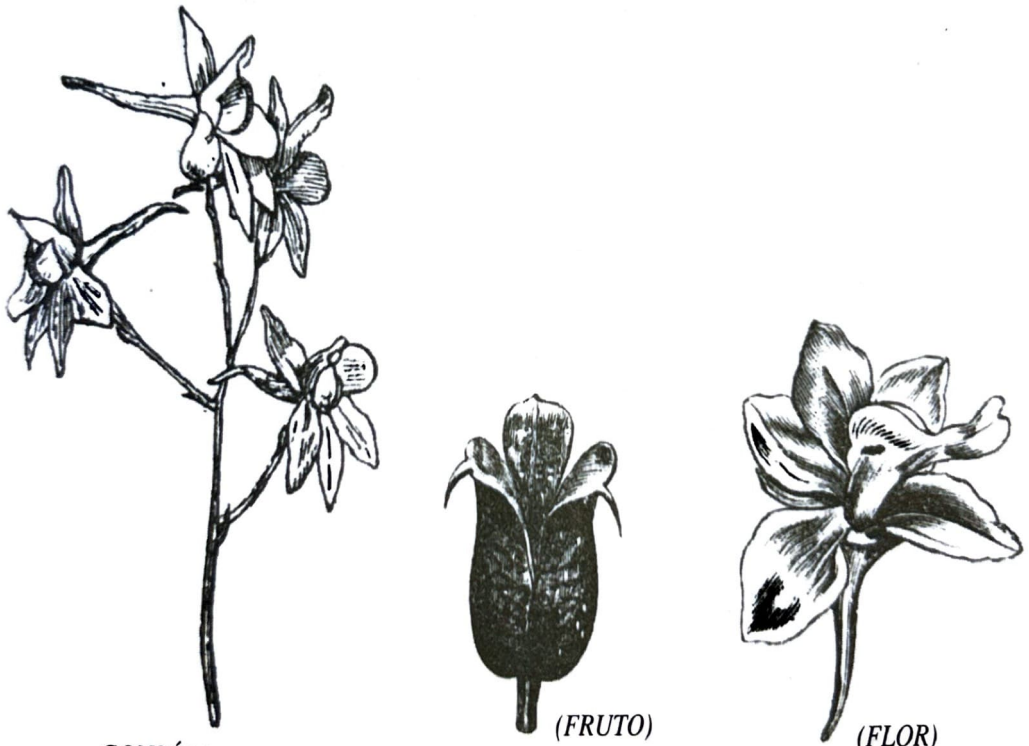
Medicina popular: uso externo: O Povo utiliza a **infusão** de 150 gramas de raiz para 1 litro de água, deixando em contacto 2 a 3 horas, para o tratamento de abcessos, feridas, furúnculos, gretaduras dos mamilos, queimaduras; ou **cataplasma** com a raiz, reduzida a polpa fina. **Uso interno:** O povo tem utilizado desde tempos remotos a consolda-maior em **infusão,** na quantidade de 30 gramas para 1 litro de água, para tratamento de enterites, tosses, hemorragias uterinas; tomando 2 chávenas por dia. Contudo, hoje não se aconselha em uso interno, devido à presença nesta planta de alcalóides hepatotóxicos.

CONSÓLDA-REAL

Delphinium consolida L.

Nomes Populares: ESPORAS - DOS - JARDINS, PAPAGAITO. SOLDA (nos Açores).

Medicina Popular: Emprega-se toda a planta, sendo as suas propriedades terapêuticas diuréticas e anti-oftálmicas.



CONSÓLDA-REAL *(FRUTO)* *(FLOR)*

CORNICHÃO

Lotus corniculatus L.

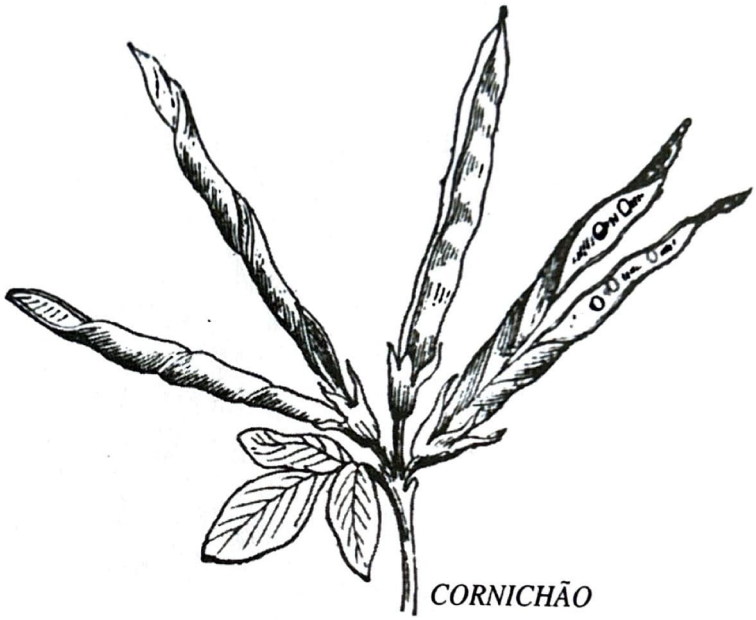
Nome Popular: LOTO.

Família:*Leguminosa*s

História: O nome *Corniculatus* deriva do latim *cornu* que quer dizer corno ou chifre.

Descrição/Habitat: Erva frequente em pinhais, locais arenosos e pedregosos, penhascos, lameiros e relvados de toda a Beira Interior e em quase todo o País e na Europa até 3000m de altitude.

Planta de 15 a 30 cm de altura, vivaz. Folhas trifoliadas, pecíolo curto. Flores amarelo alaranjadas, por vezes manchadas de purpura, 3 a 6 em umbelas pedunculadas. Vagem longa, que termina em bico pontiagudo fazendo lembrar um chifre, abre-se e enrola-se em espiral quando está madura.



CORNICHÃO

Colheita: Primavera e Verão.

Partes utilizadas. Flores.

Fitoterapia: ***(uso interno)*** Utilizam-se em Medicina Natural as Flores (**Infusão** concentrada á razão de 40g de flores secas para 1 litro de água fervente) e o **Extracto Fluído** (50 gotas 3 vezes ao dia). Angústias, depressão, nervosismos, palpitações e sono atribulado.

Medicina Popular: Utilizam-se as flores secas para nervosismos, dificuldade em adormecer, sono atribulado e palpitações no peito, em **infusão**, 1 colher de sopa de flores para 1 chávena de água fervente, que se toma por regra 3 vezes ao dia.

COROAS-DE-REI
Helichrysum stoechas De Candolle

COROAS-DE-REI

Família: *Compostas*

Nomes Populares: COROAS-DE-RAINHA, MARCELA, ERVA-DA-FOGUEIRA-DE-SÃO-JOÃO, PERPÉTUA-DAS-AREIAS, JÓNIAS.

Fitoterapia: Utilizada em Medicina Naturológica pelas suas propriedades Febrífugas e peitorais, as sumidades floridas secas em infusão a 30/1000, tomam-se várias chávenas ao dia.

Medicina Popular: O chá preparado por infusão com e mão cheia de flores secas para um litro de água para tratar constipações, gripes e dores de garganta, várias chávenas quentes, várias vezes ao dia doces com mel.

CORRIOLA

Convolvulus arvensis L.

Nomes Populares: VERDESELHA, VERDISELA, GARRIOLA, ERVA – GARRIOLA, CORRIOLA – MANSA (na Madeira).

Planta volúvel, frequente em campos incultos e cultivados, flores de corola branca ou rosada.

Medicina Popular: O Povo utiliza toda a planta pelas sua propriedades purgativas enérgicas, mas que não provocam cólicas. **Infusão**: 15 gramas para meio litro de água, deixar em contacto 1 hora, filtrar e beber. Folhas secas, reduzidas a **pó**, a que se junta mel.

CORRIOLA

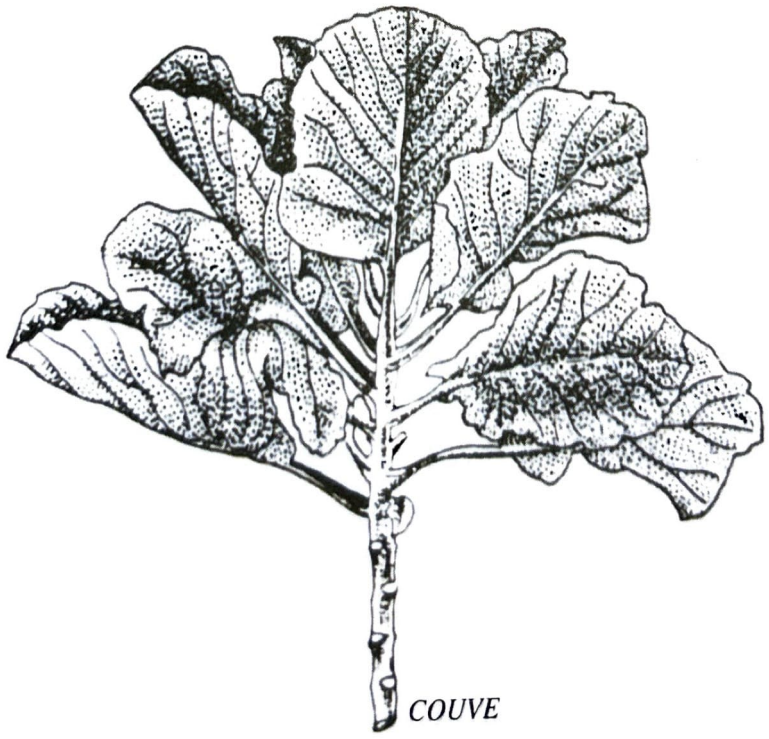
COUVE
Brassica oleracea L.

Nome Popular: BERÇA (no Norte)

Planta muito cultivada nas suas multiplas variedades na Cova da Beira, para tratamentos quanto mais verde e escura mais activa é, a couve do caldo verde ou seja a couve-negra ou ratinha é a melhor.

Medicina Popular: Pensa-se que a couve foi trazida para a Lusitânia pelos Romanos e desde essa altura tem sido usada pelo nosso Povo como alimento e remédio. Planta muito apreciada pelos médicos Romanos e Gregos que a indicavam contra as cólicas e a disenteria, cozida com um pouco de mel. Houve alguns médicos que afirmam que a urina dos indivíduos que se alimentarem somente de couves, tem a virtude de curar cancros, as fístulas e os herpes, desde que esses indivíduos sejam saudáveis, principalmente das vias urinárias.

As **cataplasmas** de folhas de couve quentes, curam o reumatismo, fazem desaparecer os engorgitamentos, que se declaram com frequência depois do parto e combatem igualmente as dores nas costas. As **cataplasmas** deverão ser renovadas de duas em duas horas. Contêm bastantes vitaminas. O povo atribui ao suco da couve propriedades anti-cancerosas e utilizam-no para tratar ulceras gástricas e duodenais.



COUVE

COUVE-FLOR

CRAVAGEM DE CENTEIO

CRAVAGEM-DE–CENTEIO ☠

Nomes Populares: ESPORÃO - DE - CENTEIO, CENTEIO - ESPIGADO, CARVÃO - DE - CENTEIO, TRIGO - CÓRNEO, CENTEIO - NEGRO, CARNISSOL OU CARNISSÓIS, CARNICHÓ OU CORNICHÓ

(no Minho) CORNOZELO OU TORNOZELO (em Coimbra, Figueira da Foz, etc.) CORNELHO, CORNECHO, CORNEJA, CORNACHA, CORNICHÓ, ESPIGO - NEGRO, NEGRÃO OU FERRÃO (na Beira Alta) CORNECAS (em Arganil), LENDICÃO, CORNELHO, CORNELHÃO, CORRELHÃO, FUNGÃO, MORRÃO OU MORRÃO - DE - CENTEIO, LÃ - DE - CÃO OU DENTE - DE - CÃO (na Beira Baixa), CORNIGA OU CORNEGA (no Alto Alentejo), MACHIO OU MAXIO (em Tomar, Vila Nova de Ourém e arredores), LARICA (em Oliveira de Azeméis), ALFORRA (em Setúbal, Azeitão, Arrábida e Grândola), ESPORÃO (em Sines e Baixo Alentejo), PODRE (em Alfândega da Fé e arredores).

Medicina Popular: É um parasita em forma de esporão de galo, ou excrescência, que aparece nas espigas de centeio. Emprega-se nos partos para favorecer a saída do feto, contraindo o útero ou prevenindo uma hemorragia.

A dose é de 1 a 2 gramas por chávena de água fervente em **infusão**. Nunca ultrapassar por dia as 6 gramas da **infusão**, repartida sempre em três tomas ao longo do dia. Sendo muito venenoso, nunca se deve usar sem indicação médica/naturológica.

CRAVEIRO

CRAVEIRO

CRAVEIROS

Dianthus sps.

Nomes Populares: CRAVINHAS - DOS - JARDINS, CRAVOS - DOS – POETAS.

Planta muito cultivada como ornamental, há muitas variedades de cores diversas e aromas mais ou menos intensos. Muito frequente na Cova da Beira.

Medicina Popular: O Povo utiliza as pétalas secas, sem as unhas, em especial da variedade de cor vermelha, em **infusão** na quantidade de 20 gramas para 1 litro de água, ou o **xarope** feito com 30 gramas de pétalas para 1 litro de água e açúcar suficiente para ferver até á consistência xaroposa.

CRAVINHO

CRAVINHO

Syzygium aromaticum L.
Eugenia caryophyllata
Simethis planifolia Grenier e Godron

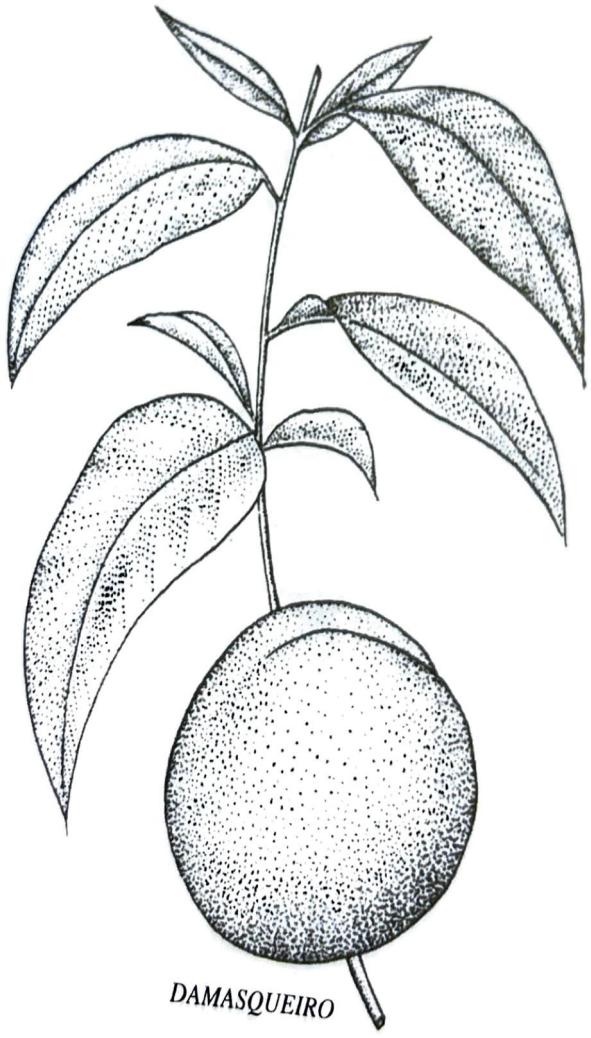
Nomes Populares: CABEÇA-DE-CRAVO, CRAVO - DA - ÍNDIA, CRAVO - DE - CABECINHA , GIROFEIRO.

O Cravinho é o botão floral seco de uma árvore originária do oriente, Ilhas Molucas, a que os Portugueses chamaram Cravoaria.

Medicina Popular: Utilizado como anti-séptico, estimulante, e excitante digestivo.

DAMASQUEIRO

Prunos armeniaca L.



DAMASQUEIRO

Nomes Populares: ALPERCEIRO, ALPERCHEIRO, ABRICOQUEIRO, ALBRICOQUEIRO.

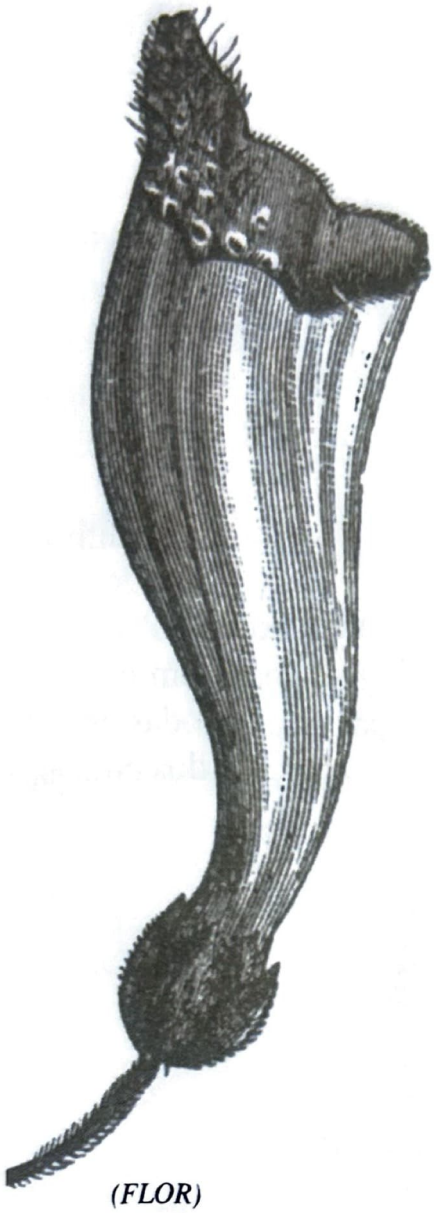
Árvore por regra de pequeno porte, cultivada no Continente e Madeira, cujos frutos semelhantes a pêssegos, mas mais pequenos, a que o Povo chama: Alperce, Damasco, Álbaricoque, Alboricoque, Alvaricoque, Albercoque, Albicorque, Albocorque, Albicorce, Abricoque. Os frutos são ricos em vitaminas A,B1, B2, C.

Medicina Popular: O **cozimento** de 30 gramas de casca, para 1 litro de água, é utilizado como adstringente em lavagens e gargarejos.

DEDALEIRA ☠

Digitalis purpurea L.

DEDALEIRA



(FLOR)

DEDALEIRA

DENTILÁRIA
Plumbago europaea L.

Nomes Populares: ERVA - DAS - FERIDAS, ERVA - DE - SANTO - ANTÓNIO.

Medicina Popular: O Povo utiliza as folhas pelas suas propriedades rubefacientes e vesicantes, frescas e bem pisadas, em **cataplasma** que, aplicada sobre a parte dolorosa, no reumatismo, lumbago e nas dores de cabeça e nevrálgicas, constitui uma espécie de vesicatório, é utilizada ainda no tratamento das dores provocadas pela inflamação do nervo ciático.

Preparam também um **azeite medicinal** (linimento), fervendo a raiz da dentilária com azeite, filtrando-se depois ou passando-se por um pano, este **azeite medicinal** é utilizado em fricções contra a sarna, tinha e parasitas da cabeça.

DIABELHA

Plantago coronopus L.

Nomes Populares: GUIABELHA, ESTRELA - MAR (em Monção), GALAPITO (no Alentejo), NEGABELHA, ORELHA - DE - LEBRE - DO – REINO.

Planta anual ou bianual, frequente nos caminhos e campos cultivados e incultos de Portugal, incluindo toda a Região Autónoma da Madeira

Medicina Popular: O Povo utiliza esta planta em **cozimento**, 25 gramas e a **infusão** 30 gramas, para 1 litro de água, que adoça com mel e utiliza em **uso externo** em bochechos e gargarejos para tratar todas as inflamações da boca e garganta e em **uso interno** nas inflamações dos brônquios e sistema respiratório.

DIABELHA

DOCE AMARGA ☠
Solanum dulcamara L.

Nomes Populares: DULCAMARA, UVA - DE - CÃO, ERVA - MOURA - DE - TREPA, VINHA - DA - ÍNDIA, VINHA - DA - JUDEIA, VIDE - DA – JUDEIA.

Medicina Popular: Subarbusto trepador, de propriedades antiespasmódicas, depurativas, diuréticas, estimulantes e sudoríferas. Flores violetas, bagas vermelhas, folhas de um verde sombrio e de sabor inicialmente amargo e depois doce.

Infusão feita com 20 gramas dos ramos, cortados em pequenos bocados, para 1 litro de água. Em alta dose provoca náuseas e vómitos. É eficaz no tratamento das dores reumáticas. Evita a secreção renal.

DOCE AMARGA

DORMIDEIRAS ☠
Papaver somniferum L. (diversas subspécies)

Medicina Popular: Plantas cultivadas como ornamentais em jardins. Das cápsulas desta planta cultivadas nas regiões tropicais, Índia, Paquistão etc. é que se extrai o ópio e a heroína e outros derivados tão empregados na medicina e, infelizmente, usados indevidamente como estupefacientes.

A tisana da papoula dormideira sem as sementes, serve para lavar as chagas dolorosas.

As dores de cancro no útero, abrandam um pouco com um **cozimento ou decocção**, das cápsulas da dormideira, cortadas em 4 partes para 1 litro de água, fervendo 3 minutos e tomando várias vezes ao dia.

Uma irrigação desta decocção, bem quente, bastará para obter bons resultados.

Meia cabeça de papoula dormideira, que não tenha nenhum grão, dividida em várias partes e introduzida dentro de um litro de água fervente, que se deverá tomar em 24 horas, bastará para comunicar à água uma virtude sudorífica.

É perigosíssimo aumentar as doses, indicadas; é preferível não utilizar qualquer preparado com papoulas dormideiras, sem consultar o médico ou o naturologista.

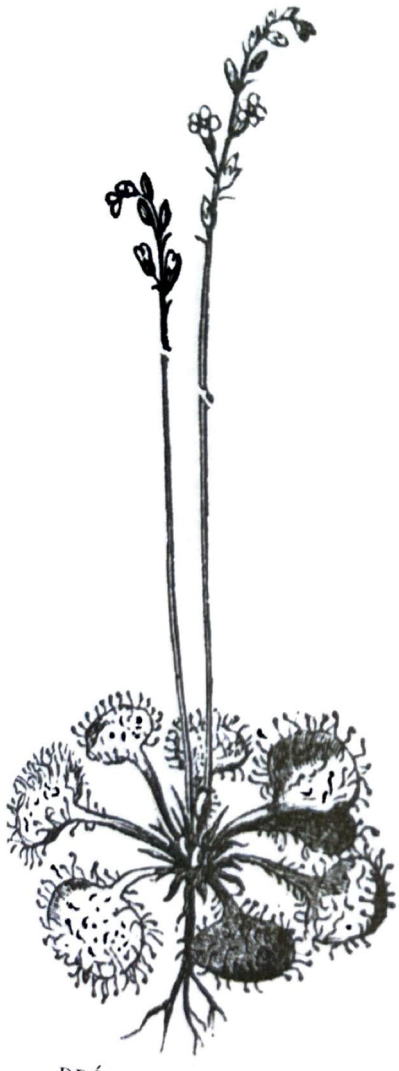
DORMIDEIRA

DRÓSERA
Drosera rotundifolia, L.
Drosera longifolia, L.
Drosera intermedia, Hayne

Nomes Populares: MORELA-ORVALHINHA, RORELA, ORVALINHA, ORVALHO-DO-SOL.

Planta vivaz, carnívora, frequente nos sítios húmidos até uma altitude de 2000 metros, aparece na Serra da Estrela.

Medicina Popular: O povo utiliza a planta inteira em **infusão,** na quantidade de 20 gramas para 1 litro de água, para tratamento de asma, bronquites, tosse convulsa, vómitos e outras afecções do sistema respiratório, tomam em média 3 chávenas por dia, adoçadas com mel.



DRÓSERA ROTUNDIFOLIA

DRÓSERA LONGIFOLIA

EMBUDE ☠
Oenanthe crocata L.

Nomes Populares:RABAÇAS, PREGO - DO – DIABO

Planta frequente nas margens dos cursos de água, nascentes e sítios húmidos. O seu látex é venenoso. Não confundir a Rabaça , Salada Rabaça ou a Angélica com o Embude.

Medicina Popular: O povo utiliza-o em externamente como revulsivo. É preciso muito cuidado mesmo em aplicações externas pois é muito tóxica. ☠

ENDRO

ENDRO
Anethum graveolens L.

Nomes Populares:ANETO, ENDRIÃO
Medicina Popular: O Povo emprega as sementes desta planta frequente nas searas, vinhas e campos, da Cova da Beira. Empregam-se apenas as sementes, em **pó**, 1 a 4 gramas por dia, a **infusão** feita com 20 gramas de sementes para 1 litro de água. É estimulante do sistema digestivo, tem mais ou menos as propriedades do anis, sendo útil para atenuar os soluços e vómitos em especial nas pessoas nervosas.
Nota: O **Endro Menor** tem as mesmas propriedades.

ÉNULA CAMPANA

ERÍSIMO

ÉNULA CAMPANA
Inula helenium L.

Planta frequente nos lugares frescos, húmidos e sombrios.
Medicina Popular: É tónica, pelo que o Povo a utiliza no tratamento de pessoas debilitadas. É também um bom remédio contra as bronquites

crónicas, diarreia, gota e fraqueza dos órgãos digestivos. Usa-se o chá da raiz em **infusão**, preparado com 50 gramas para 1 litro.

O vinho medicinal de énula, que é um bom tónico, prepara-se com 30 gramas de raiz pisada, depois de partida em pedaços, que se põe a macerar em 60 gramas de álcool puro, durante 7 dias , passados os quais se lhes junta, 1 litro de vinho branco generoso, fica mais 10 dias em maceração, filtra-se, guarda-se, em garrafa escura e toma-se três colheres de sopa por dia.

ERÍSIMO

Sisymbrium officinale (L.) Scop.

Nomes Populares:RINCHÃO, ERÍSIMO - DAS - BOTICAS, ERVA - RINCHÃO, ERVA - DOS - CANTORES.

Planta herbácea que se encontra em Portugal mas não em grande quantidade e rara na Madeira, por vezes é cultivada em jardins.

Medicina Popular: As folhas são usadas em **infusão**, na quantidade de 30 gramas para 1 litro de água ou leite, para tratamento de faringites, laringites e traqueítes, tomam-se 1 chávena quente ao levantar e deitar, bem adoçada com mel.

Óptimo remédio para a rouquidão e afonia.

ERVA CIDREIRA

Nome científico: *Melissa officinalis L.*

Família: ***Labiadas***

Nomes Populares: MELISSA, CHÁ –DE-FRANÇA, CITRONELA-MENOR.

Fitoterapia: Planta utilizada em Naturologia pelas suas propriedades estomáquicas e antiespasmódicas, para tratamento de vertigens, más digestões, flatulências, cólicas, espasmos e palpitações, à razão de 20 a 30 gramas para um litro de água fervente, em **infusão**.

Medicina Popular: A infusão é utilizada para tratamento do estômago, dores de cabeça, catarro provocado pela bronquite crónica e em especial a bronquite do fumador e constipações febris.

Culinária: Podem usar-se as folhas frescas picadas, adicionadas a saladas e saladas de fruta, compotas, para aromatizar maioneses, molhos brancos para temperar peixes e carne. Bebida em substituição do chá ou café. Para preparar o vinagre aromatizado, junta-se uma mão cheia de folhas

secas num litro de bom vinagre de vinho ou maçã, deixa-se em maceração 15 dias filtra-se e está pronto a usar.

Saquinhos de cheiros: A planta florida seca e metida em saquinhos para dar um bom cheiro à casa.

ERVA CIDREIRA

ERVA-DE-SÃO-ROBERTO
N. Latino: *Geranium robertianum L.*

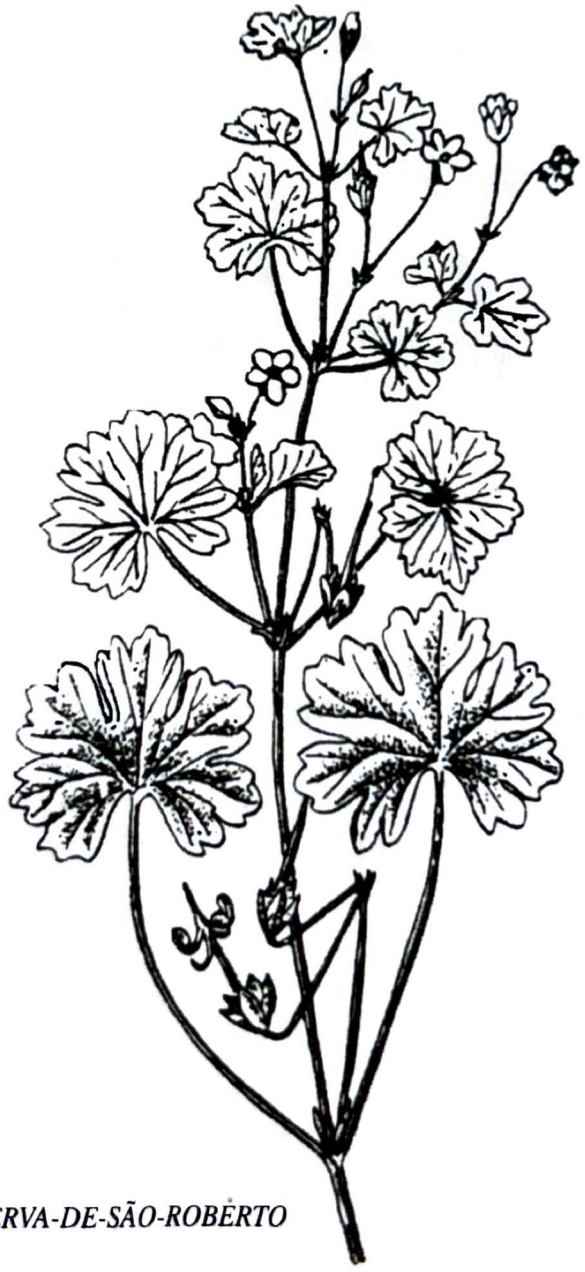
Nomes Populares: CHÁ-DE-SÃO-ROBERTO, CHÁ-ROBERTO, BICO-DE-GROU-ROBERTINO, ERVA-ROBERTA, PÁSSARA (na Madeira).

Família:*Geraniáceas*

História: O nome *Robertianum* pensa-se ter nascido da palavra *rupertianum,* em homenagem ao bispo de Salzburg, que no século VII teria descoberto as propriedades hemostáticas. No século XII Santa Hildegarda , abadessa do Mosteiro Beneditino de Rupertsberg, utilizava regularmente esta planta e outras e os seus milagres vinham da sábia utilização das plantas medicinais. Nos escritos medievais dos Galegos faziam-se grandes e até talvez exagerados elogios a esta planta, W. Ryffius (1573)... erva de pro-

priedades santas... Matthiolus e Tabernaemontanus - Bauhinus (1731) referem-se á planta pela sua capacidade para parar as hemorragias de diversos tipos, dores de garganta, inflamações das gengivas, da boca, dos olhos, desinterias, hidropisia, diarreia, cálculos, utilizavam o suco fresco ou o cozimento da planta fresca ou seca.

Descrição/Habitat: Planta de cheiro nauseabundo de 10 a 40cm de altura, a Anual. Caule avermelhado, delgado, as flores são de cor rosa em grupos de duas, os frutos depois de secos assemelham-se a um bico de candeia ou grou. Muito comum em toda a Cova da Beira, em terrenos húmidos, sombrios, em baldios, sebes, barrancos, junto a paredes e muros e no resto do País até aos 1800 m de altitude, planta comum em Portugal.



ERVA-DE-SÃO-ROBERTO

ERVA-DE-SÃO-ROBERTO (FLOR)

Colheita: Primavera e Verão.

Partes utilizadas: Planta com ou sem raiz.

Fitoterapia: Esta planta é utilizada em Medicina Natural já há muitos anos e com resultados muito positivos (sendo considerada a planta espontânea em Portugal que tem dado melhores resultados terapêuticos), utiliza-se a planta completa (de preferência em verde) pelas suas propriedades: adstringentes, anti-inflamatórias, hemostáticas e anti-cancerosas. Utiliza-se a **infusão** da planta fresca ou seca, á razão de 30g ou 10g da planta para 1 litro de água fervente e a planta fresca cortadas aos pedacinhos e batidas com uma gema de ovo crua, misturada com mel ou leite, em jejum com o intervalo de uma hora do pequeno almoço.

Medicina Popular: É utilizada a parte aérea da planta , fresca 20g, ou seca 10g em **infusão** para 1 litro de água fervente, para o tratamento de ulcerações e inflamações das mucosas do tubo digestivo (úlceras do estômago, gastrites, colites), na diabetes e doenças cancerosas.

ERVA-DOS-BURROS

Oenothera biennis L.

Nomes Populares: ONAGRA, ZÉCORA, CANÁRIAS.

Planta muito folhosa, de flores amarelas, subspontânea e cultivada em jardins.

Medicina popular: A **infusão** na quantidade de 30 gramas da planta para 1 litro de água para tratamento de inflamações dolorosas do estômago, fígado, intestinos e aparelho urinário

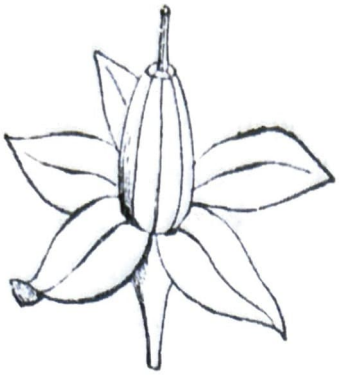
ERVA-DOS-BURROS

ERVA MOURA ■
Solanum nigrum L.

Nomes Populares: SOLANO, ERVA - MOURA - MORTAL, ERVA - DO - BICHO, ERVA - NOIVA (em Trancoso), ERVA MOIRA, BREDOS (no Alentejo), ERVA - DE - SANTA - MARIA (na Madeira).

Planta anual ou bianual, um tanto lenhosa na base, de bagas pendentes, pequenas, negras na maturação. Frequente em terrenos cultivados, hortas, pomares, vinhas, entulhos, muros e caminhos da maioria do território do Continente.

Medicina Popular: Utiliza-se o **cozimento** da planta ou as folhas, pela sua acção estimulante, depurativa, narcótica e sudorífera e em uso externo fazer lavagens ou irrigações contra hemorróidas e prurido vaginal. **Cataplasma** das folhas frescas e bem pisadas como calmante no tratamento de abcessos, contusões, furúnculos, gretaduras dos peitos e panarícios.



(FLOR)

ERVA MOURA

ESCABIOSA

Succisa pratensis Moench=*Knautia arvensis*

ESCABIOSA

Nomes Populares: MORTE - DO - DIABO, MORSO - DIABÓLICO, ERVA - DE - SÃO - JOSÉ, ROÍDA - DO - DIABO, MORSO - DO - DIABO, ESCABIOSA - DE - RAIZ - MORDIDA.

Medicina Popular: Planta dos incultos e terrenos húmidos, de propriedades béquicas e por isso utilizada pelo Povo para tratar bronquites, broncopneumonias, congestões pulmonares e traqueítes. Como depurativa é utilizada no tratamento do acne, doenças de pele e leucorreias em uso interno e externo. O Povo utiliza 50 gramas da raiz em **cozimento,** 20 gramas das flores ou 30 gramas das folhas, em **infusão**, para tratamento das doenças atrás descritas.

ESCOLOPENDRA

Phyllitis scolopendrium (L.) Newm.

Nomes Populares: ESCOLOPENDRA - VULGAR, LÍNGUA - DE - BOI, LÍNGUA - DE - VEADO, LÍNGUA - CERVINA, BOREIRA (em Póvoa de Lanhoso).

Medicina Popular: Planta semelhante á Avenca que gosta de sítios sombrios. As folhas, que têm um sabor adocicado, usam-se 15 gramas em cozimento ou 20 gramas em infusão, para 1 litro de água ou leite, sendo considerada um excelente peitoral, adstringente, diurético, utilizada no tratamento das doenças do fígado, vias urinárias, reumatismo, diarreia e hemorragias.

ESPARGO

ESPARGO HORTENSE
Aspargus officinalis L.

Medicina Popular: O Povo utiliza os seus gomos como diuréticos, sedativos, utilizados em **xarope** na hipertrofia do coração, para acalmar as palpitações. A raiz é diurética, muito utilizada nas obstruções das vísceras abdominais e na icterícia.

A raiz do espargo é utilizada, em cozimento ou decocção , 60 gramas para 1 litro de água. Os gomos são ricos em vitaminas A, B1, B2 e C, servem para preparar o Xarope de pontas de espargo.

ESPINAFRES
Spinacia oleracea L.

Medicina popular: É a planta hortícola que mais vitaminas e ferro contém. As folhas em **infusão** na quantidade de 60 gramas para 1 litro de água, são diuréticas, digestivas, utilizadas no tratamento da gota, prisão de ventre, anemia pois aumenta os glóbulos vermelhos.

ESPINAFRE

ESPINHEIRO - ALVAR

Crataegus oxyacantha L.

Nomes Populares: PILRITEIRO, PIRLITEIRO, ESCRAMBULHEIRO, CRATAEGOS, COMPROEIRA, ESPINHEIRO - BRANCO, ABRONCEIRO (em Trás - os - Montes), ESPINHEIRO - ORDINÁRIO, PERIQUITOS (em Vila Nova de Gaia), ESPINHA - BRANCA, ESTREPEIRO.

ESPINHEIRO ALVAR

Arbusto espinhoso, em geral glabro, com a maioria das folhas tri-quinquelobadas, flores brancas, dispostas em cimeiras corimbosas de perfume suave, fruto pequena baga (pomo) vermelha. Frequente em Portugal em sebes, bosques, matos e também em jardins.

Medicina Popular: O Povo utiliza as folhas e as sumidades floridas, em **infusão,** na quantidade de 30 gramas para 1 litro de água, tomam-se 3 a 5 chávenas por dia, para tratamento de: problemas cardíacos (debilidade, lesões das válvulas, dores, hipertensão, angina de peito), má circulação, edemas (inchaços), falta de urina, transtornos da idade crítica, estados de angústia, insónias e vertigens.

ESPINHEIRO CERVAL

Rhamnus cathartica L.

Nomes Populares: ESPINHA - CERVINA, ESCAMBROEIRO, ESPINHA - DE - VEADO, ESPINHEIRO - CAMBRA

Medicina Popular: O Povo utiliza o fruto, tomando 20 a 30 gramas como purgante.

É, no entanto, necessário ter muito cuidado, não ultrapassar a dose recomendada. Também se emprega este fruto em farmácia para misturar com a aguardente alemã ou tintura de jalapa composta.

ESPINHEIRO CERVAL

ESTEVA

Cistus ladaniferus, L.

Nomes Populares: ESTEVA-ORDINÁRIA, LÁDANO-DE-ESPANHA, LAUDANO-DE-ESPANHA, XARA.

Planta ou melhor arbusto erecto muito viscoso, flores brancas ou brancas com uma pinta roxa, muito frequentes e conhecidas em toda a Cova da Beira.

Medicina Popular: O Povo utiliza a esteva como estomacal, fortificante e adstringente.

Prepara-se **o cozimento** com 20 gramas das extremidades floridas da esteva para 1 litro de água. A resina derrete-se na água e sobrenada no líquido depois de fria. Externamente, emprega-se em emplastro.

ESTEVA DAS CINCO CHAGAS (VULGAR)

ESTEVA IMACULADA OU BRANCA

ESTRAGÃO
Artemisia dracunculus L.

Medicina popular: Nos meios rurais utiliza-se o estragão como estimulante, aperitivo, estomacal, anti-escorbútico e febrífugo. Toda a planta é medicinal, contudo usualmente empregam-se 30 gramas das folhas ou 25 gramas das extremidades floridas em infusão para 1 litro de água.

ESTRAGÃO (Artemisia Dracunculus)

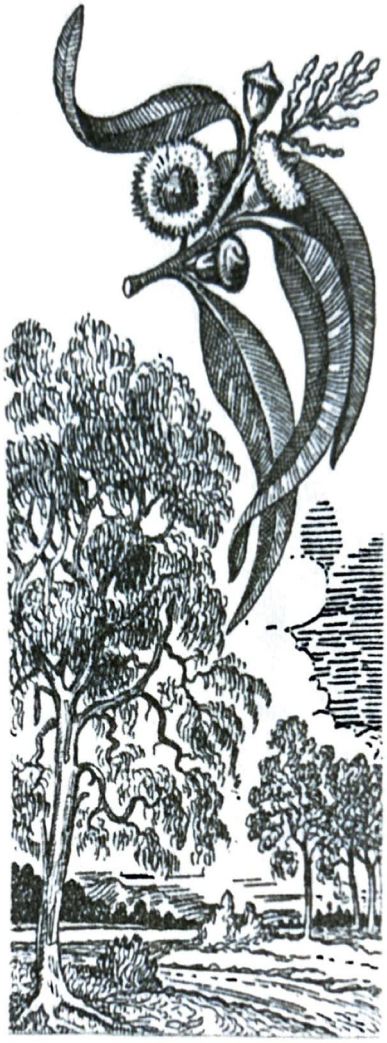
ESTRELAS-DO-EGIPTO
Coreopsis tinctoria Nutt.

Nomes Populares: SEMIRAMIS, FREIRINHAS, BELA - DIANA
Medicina Popular: Planta cultivada nos jardins. O Povo emprega-a em chá, que é feito com 10 gramas das flores em **infusão** num litro de água, tomando-se metade ao levantar e metade a meio da tarde, como antidiabético, para fazer baixar o açúcar no sangue e urina.

EUCALIPTO
Eucalyptus globulus, L

Nomes Populares: ACALIPO, ACALÍPIO, CALIPSE, CALIPE, ACLIPIO, ACALIPE ,CALÍPIO.
Família: ***Mirtáceas***

Em **Portugal** existem 120 espécies, das 570 existentes no Mundo e quase todas elas originárias da Austrália e Tasmânia, O Eucaliptal Português é constituído por cerca de 95% de *Eucalyptus globulus.*



EUCALIPTO

Fitoterapia: As folhas são utilizadas pelas suas propriedades balsâmicas, febrífugas, antiespasmódicas e antidiabéticas. Internamente utiliza-se o **infuso** a 20/1000 e o **Cozimento** a 15/1000 (até reduzir a metade do volume), para a diabetes toma-se 2dl ao levantar e deitar. Para tratar infecções e inflamações da bexiga e pulmões e leucorreia tomam-se 3 a 5 chávenas por dia. Em uso externo para fazer vapores antisépticos, para tratamento de broncopneumonias, bronquites etc. Gargarejos, inalações, bochechos para as ulcerações e irritações da boca e garganta, (anginas, faringites etc.). Existe disponível em **Cápsulas**, **Tintura**, **Extracto fluído**, **Xarope** e **Essência** ou **Óleo essencial**.

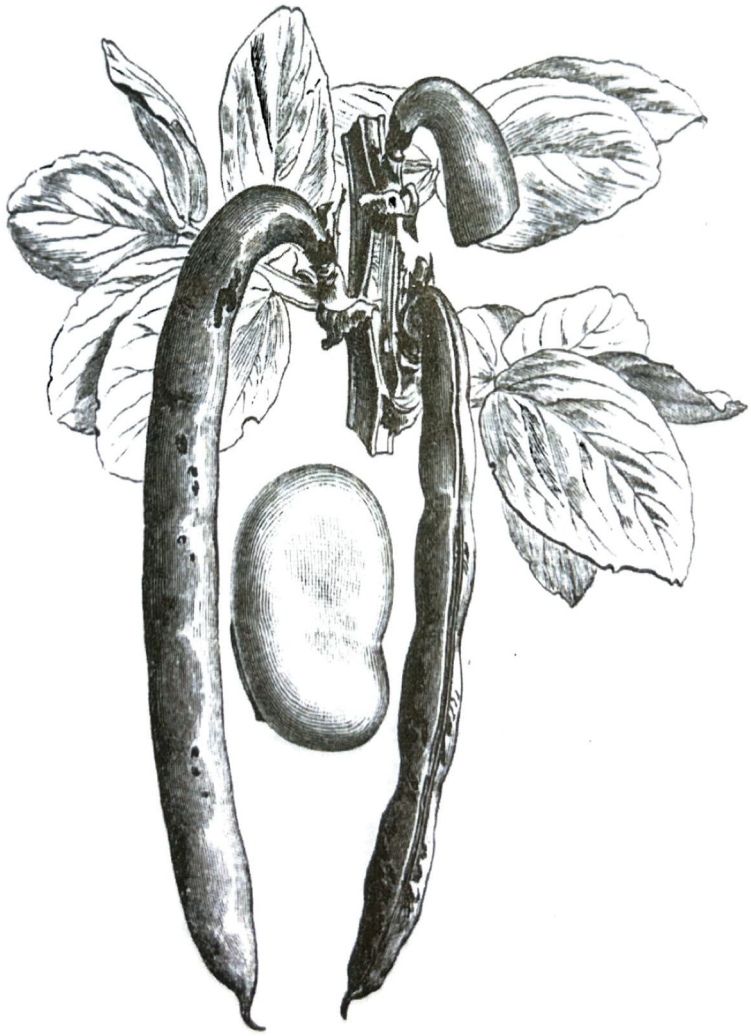
Medicina Popular: Utilizam o chá das folhas secas ou verdes, em **infusão**, 3 a 4 folhas para um litro de água, em cozimento, 7 folhas para um litro de água, para tratamento de gripes, constipações, dores de garganta (o

chá doce com mel). Em uso externo para lavagem de feridas e doenças do couro cabeludo. Tintura das sementes e flores para desinfectar golpes e feridas e para friccionar couro cabeludo, em casos de erupções e eczemas.

FAVA
Vicia fava L.

Medicina Popular: Planta hortense, rica em matéria azotada e vitamina C. Muito cultivada na Cova da Beira.

O Povo utiliza-a como diurético, para tratamento da gota, afecções do fígado, pele e rins, faz-se o chá dos ramos e das sumidades floridas na quantidade de 50 gramas para um litro de água em **cozimento**. Só as flores também se usam como calmante e no tratamento de reumático, cálculos (pedras) renais e hepáticos, uma **infusão** de 25 gramas para 1 litro de água.



FAVA

FAVÁRIA
Sedum complanatum Gilib.

Nomes Populares: FAVÁRIA - MAIOR, FAVÁRIA - VULGAR, ERVA - DOS - CALOS, TELÉFIO.

Está indicada para amolecer e tirar os calos, colocando sobre estes as folhas das plantas despidas da pele.

FEL DA TERRA
Erythraea centaurium (L.) Pers.

Nome Popular: CENTÁUREA-MENOR.

FEL DA TERRA

Planta que cresce em terrenos secos, bosques e prados.Chega a atingir 1 metro de altura, dá umas bonitas flores cor de rosa que se mantêm durante o Verão.

Medicina popular: O Povo utiliza as flores, ou melhor a planta florida, que colhem logo que a planta florece e secam-na muito bem guardando-a em lugar seco. Utilizam a **infusão**, de 30 gramas da planta seca florida, para 1 litro de água, da qual tomam 2 a 4 chávenas por dia, ou a **maceração** em água fervida e fria, onde deixam 40 gramas de planta para 1 litro de água, durante toda a noite, para tomar na manhã seguinte, em jejum e ao fim da tarde. Tomam-se estes preparados em **uso interno**, para tratar inflamações do estômago, digestões demoradas, putrefacções intestinais, doenças do fígado, para baixar a febre, falta de apetite e convalescenças. Em **uso externo** para lavagens, compressas, gargarejos, para tratar feridas, eczemas, úlceras da boca e garganta (pode adoçar-se com mel para gargarejos, na certeza porém que nunca ficará doce).

FENO-GREGO

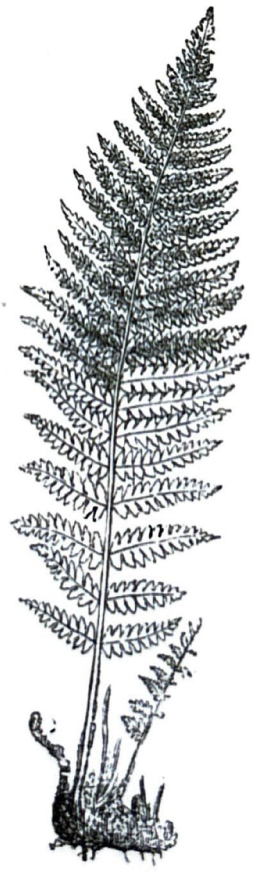
Em **cozimento** de 60 gramas de sementes para 2 litros de água. Retire-se do fogo, tape-se, deixe-se em **infusão** 20 minutos e apanha-se o **vapor**, durante 5 a 10 minutos na parte doente; por último molha-se um pano no líquido quente e aplicam-se **compressas** sobre o local afectado. Procede-se deste modo durante cinco minutos, repete-se o tratamento alguns dias até obter o efeito desejado. Em uso interno pela sua acção tónica e em casos de fraqueza prepara-se uma **infusão** de 30 gramas de sementes para 1 litro de água fervente, fica em contacto 30 minutos , filtra-se e bebem-se 5 chávenas durante o dia, adoçadas com mel.

FENO GREGO

Trigonella foenum graecum L.

Nomes Populares: ALFORVAS, FENACHO, ERVILHA, ALFARVA, CAROBA, ALFÓRNIA.

Medicina Popular: Planta rica em lecitina, fosfatos e vitaminas A, B1, B2 e C. Emprega-se contra o artritismo, dores reumáticas, cancro e chagas.



FETO MACHO

FETO MACHO

Dryopteris filix-mas (L.) Schott

Nomes Populares: DENTEBRUM OU DENTEBRURA.

Medicina Popular: Remédio caseiro desde há muito utilizado para matar a bicha solitária ou seja a ténia.

Prepara-se a **infusão**, com 50 gramas de rizoma de feto para 1 litro de água, deixa-se em contacto 2 horas e beba-se pela manhã, em jejum. Durante o dia deverá apenas beber-se leite e à noite repete-se a toma de mais 1 litro de chá, tomando-se de seguida 50 gramas de óleo de ricínio, o chá poderá ser substituído por 20 gramas de pó de rizoma de feto. **Procedimento popular muito antigo para expulsar a bicha solitária**, deite-se um pouco de infusão bem quente, a ferver, num bacio ou penico ou pote de cama e no momento de evacuar deverá o doente sentar-se sobre o vapor da infusão, diz o povo que este vapor e respectivo calor obrigará a ténia a sair.

FETO REAL

Osmunda regalis L

Medicina popular: Esta planta utiliza-se contra as hérnias.

Infusão - durante oito dias, 8 g de raiz triturada; duas vezes ao dia uma colher das de café, da planta pulverizada e ao mesmo tempo fazendo aplicações de compressas ensopadas neste cozimento sobre a hérnia.

Contra o raquitismo: infusão 40/1000, duas chávenas ao dia, uma em jejum e a outra durante o dia.

FIDALGUINHOS

Centaurea cyanus L.

Nomes Populares: LÓIOS, LÓIOS - DOS - JARDINS, AMBRETA, FIDALGUINHOS - DOS - JARDINS, SAUDADES.

Família: ***Compostas***

História: O nome *Centaurea* pensa ter-lhe sido atribuído em honra a ao famoso centauro *Quiron,* meio-homem e meio-cavalo, sábio versado em medicina e mestre de *Aquiles* sendo, segundo a antiga tradição, um óptimo remédio para tratar os olhos azuis.

Descrição/Habitat: Planta de 30 a 80 cm de altura, bienal, de caule fino, erecto, estriado, ramoso, coberto de uma penugem cinzenta, folhas

finas de um verde-acinzentado e aveludadas, flores compostas de cor azul forte. Sabor amargo.

FLOR

FIDALGUINHOS

NOTA IMPORTANTE: Planta em **risco de extinção** devido ao uso de herbicídas (monda química). Planta rara na maior parte dos países europeus. Encontra-se ainda em algumas das poucas searas da Cova da Beira e Beira Interior onde não são usados herbicidas.

Composição Fito-química: Heterósito,mucilagem, cera, pigmento azul, tanino, um princípio amargo a centaurina, as flores contêm um glucósido a cianidina ou antocianinas, polínos e flavonóides.

Colheita: Primavera ao Verão

Partes utilizadas: Planta inteira, sementes, mas preferencialmente as flores.

Propriedades terapêuticas: Analgésicas, anti-inflamatórias, anti-sépticas, aperitivas, eupépticas, diuréticas, depurativas e adstringentes.

Fitoterapia: ***(Uso interno)*** **Tisana** que se prepara com as flores , as sementes ou a planta inteira, 20 a 30 g por litro de água fervente, ou o **macerado** nas mesmas porpoções feito de um dia para o outro com água fria de preferência destilada. Para tratamento da dispepsia, edemas, gota, reumatismo, cabelo, litíase renal, hidropesia, retenção de urinas. E nos terçolho, conjuntivite em associação com o tratamento externo.

(Uso externo)**Compressas, Colírio, Banho ocular** prepara-se uma **tisana concentrada** de Fidalguinhos, 40/1000 para aplicar morna sobre os olhos, ou banhar, ou aplicar umas gotas.**Água destilada** para ser aplicada como colírio, umas gotas, 2 a 3 vezes por dia nos olhos.

Medicina Popular: Utiliza-se toda a Planta, incluindo Flores e Sementes em **Infusão**, á razão de 30 g da planta para 1 litro de água fervente, para tratamento de inflamações dos olhos (lavagens 2 a 4 vezes ao dia, nas conjuntivites), dores e inchaço nas articulações (Gota e Reumatismo), para o mal de pedras nos rins(Litíase), barriga de água(Hidropesia), terçolho e retenção de urinas.

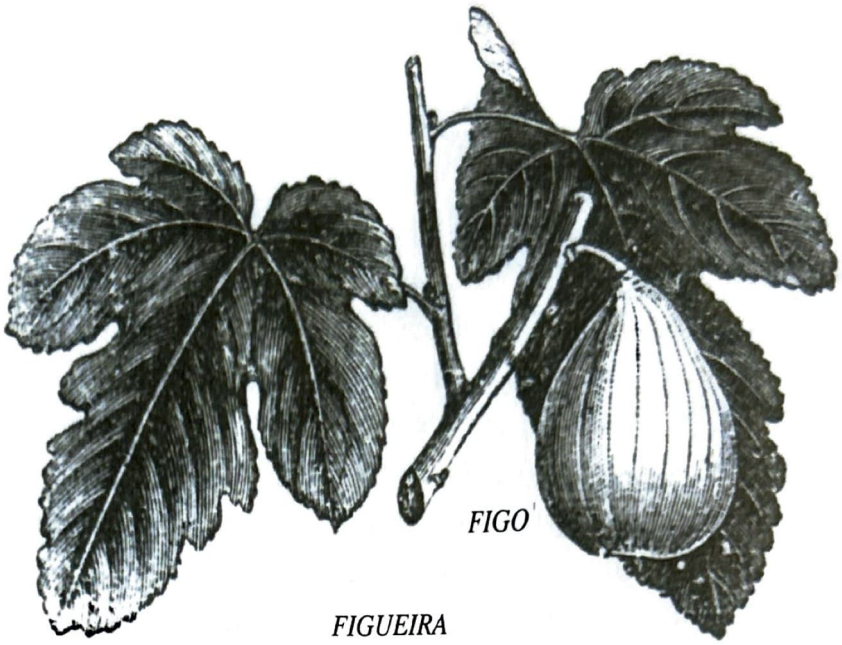
FIGUEIRA

Ficus carica L. - for. *sativa*

Nomes Populares: FIGUEIRA - MANSA, BEBEREIRA (na Madeira).

Medicina Popular: O Povo utiliza os frutos chamados figos. Os figos secos, ou seja as "passas de figo", são utilizados para preparar um xarope caseiro utilizado como peitoral e óptimo para a prisão de ventre infantil. Os figos contêm magnésio, ferro e vitaminas A, B1, B2 e C. A casca da figueira em **infusão** na quantidade de 30 gramas por litro de água, é um bom adstringente, em uso interno e externo, no tratamento de anginas (garagarejos) e tomada 3 a 5 chávenas por dia, para diarreias e hemorragias. O Povo utiliza

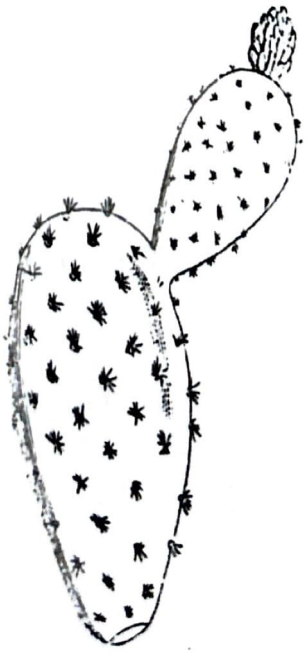
o leite de figueira, ou seja o látex dos figos ou folhas, como tópico cáustico para eliminar as verrugas. Os figos frescos são emolientes e laxantes.



FIGUEIRA

FIGUEIRA DA ÍNDIA
Opuntia ficus - indica (L.) Mill. - e outras

Nomes Populares: NOPAL, FIGUEIRA - DA - BARBARIA.



FIGUEIRA DA ÍNDIA

Planta carnudo-seculenta, cujos frutos comestíveis são conhecidos pelos nomes de Figos- de- Piteira, Figos -da -Índia, Figos- de- Barbaria e na Regiâo autónoma da Madeira por Figos- de- Babosa. Este cacto é frequente na Cova da Beira, utilizado para fazer vedações ou barreiras naturais, em terrenos que não têm muros e como ornamental.

Medicina Popular: O Povo utiliza o suco e os frutos desta planta. O **Suco** é empregue na tosse convulsa. **Xarope** para a tosse , que se prepara do seguinte modo: golpeia-se a folha e deita-se no suco que sai desses golpes açucar mascavado ou amarelo, (coloca-se a folha pendurada para o seu suco cair dentro de uma tigela), tomando uma colher de chá deste xarope popular de três em três horas às crianças, 1 uma colher de sopa para os adultos.

FIGUEIRA DO INFERNO ☠

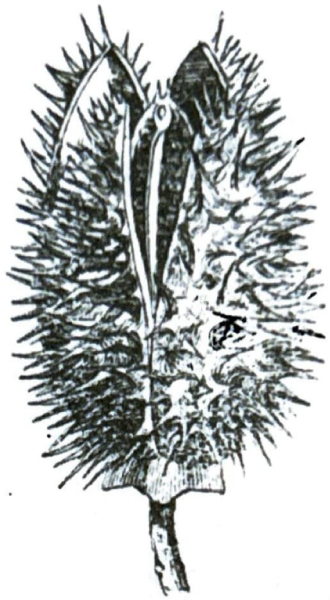
Datura stramonium L.

FIGUEIRA DO INFERNO

Nomes Populares: ESTRAMÓNIO, POMO - ESPINHOSO, ERVA - DOS - BRUXOS, ERVA - DOS - MÁGICOS, ERVA - DO - DIABO, BURLADORA, BUFAREIRA (na Madeira).

Planta frequente na Cova da Beira em terrenos cultivados, hortas e pomares, exala um cheiro desagradável, dá umas bonitas flores brancas em forma de trombeta, também elas de cheiro desagradável.

Medicina Popular: Planta utilizada desde há muito pelo Povo . É uma planta bastante tóxica ☠ e por esse motivo só se empregam as folhas secas sobre brasas para inalações ou em forma de cigarros para aliviar os doentes com asma. É um narcótico tão energético como a beladona. Não utilizar esta planta internamente.



FIGUEIRA DO INFERNO
(FRUTO)

FRAMBOESA
Rubus idaeus L.

Nome Popular: AMORA - FRAMBOESA.

Medicina popular: Planta cultivada, mas não em grande quantidade na Cova da Beira. As folhas de framboesa são adstringentes e empregam-se para gargarejos, contra as inflamações da garganta. Os frutos chamados framboesas são nutritivas, ricos em vitaminas, A, B1 e C, calmantes e laxantes; além disso, pelo seu aroma, actuam sobre o sistema nervoso. O **cozimento**, de 30 gramas de folhas para 1 litro de água, é utilizado em banhos, lavagens, irrigações no tratamento de anginas, estomatites, feridas, leucorreias, úlceras, pode ser acompanhado com o uso interno do **cozimento**, na dose de 20 gramas para 1 lito de água, 3 a 5 chávenas por dia.

FRAMBOESAS

FREIXO

Fraxinum excelsior

Nomes Populares: FREIXO - COMUM, QUINA - DA – EUROPA, FREIXO-EUROPEU, FREIXO-VULGAR.

Família: ***Oleáceas - Oleaceae***

História: Planta já utilizada na Antiguidade. Dioscórides faz referência á utilização das folhas de freixo, para tratar a mordedura das serpentes. No séc. XVI Matioli e Laguna referem também o uso desta planta e afirmam que as serpentes não se aproximam desta árvore. Árvore referida por Jerónimo de Figueiredo na sua Flora Pharmaceutica e Alimentar de 1825, pág 550.

Descrição/Habitat: Árvore que pode atingir 40 m de altura, contudo o mais vulgar na Beira Interior é atingir cerca de 20 m. Tronco erecto, nu, casca cinzenta lisa ou fendida, folhas caducas e compostas, com número impar de folíolos por regra 7 ou 15, verdes escuras na página superior e mais claras na inferior, de forma oval-serradas, flores cor castanha clara, gemas aveludadas de cor negra e volumosas. Frequente em Portugal até 1400 m, frequente em bosques e solos húmidos, solos férteis, junto a cursos de água (Rio Zêzere e Ribeira da Meimoa) em toda a Cova da Beira e Portugal.

Composição Fito-química: As folhas contêm glicósidos flavonóides, quercina, cumarina, ácido málico, cobre, ferro e tanino. A casca contém glucósidos, a fraxina e fraxetol, rutina (Vitamina P), Vitamina C, açúcares, resinas, ácido málico e pigmentos.

Colheita: Durante a Primavera.

Partes utilizadas: Casca dos ramos, folhas, sementes e seiva.

Propriedades terapêuticas: Adstringentes, diuréticas, laxantes, febrífugas, anti-reumáticas, sudoríferas, tónicas, anti-trombóticas, anti--espasmódicas aromáticas, depurativas, aperitivas e digestivas.

Fitoterapia: ***(Uso interno)*** **Infusão** das folhas, 30 g por litro de água fervente. **Cozimento** da casca, 40 g para um litro de água, para tratamento da celulite,obesidade, reumatismo, gota, ureia, colesterol, prisão de ventre, litíase renal (eliminação de uratos e oxalatos), 5 chávenas por dia. **Pó da casca** para os mesmos fins, 20 g por dia tomado com água morna ou em comprimidos ou cápsulas. **Seiva de freixo**, utiliza-se como laxante suave, 20 a 30 g por dia tomada em jejum e ao deitar, dissolvida em água ou leite bem quentes. **O maná ou Lágrimas de maná** seiva do *Fraxinus rotundifolia* L. e do *Fraxinus ornus* Miller (Freixos raros em Portugal, um ou outro como árvore ornamental, comuns nas Ilhas do Mediterrâneo, em especial na Corsega e Sicília e no Sul da Itália e França.), que se utiliza do mesmo modo como laxante, para as crianças reduzir a dose para metade.

(Uso externo) **Compressas quentes** com a infusão das folhas a 50/1000 ou o cozimento da casca dos ramos a 60/1000, para combater as dores das articulações, acompanhadas do tratamento interno para um mais rápido alívio das dores e edemas e restabelecer a mobilidade, nestes casos é de aconselhar uma dieta sem proteínas de origem animal.

Medicina Popular: Utilizam-se as Sementes , as Folhas e a Casca em **infusão** nas mesmas porporções atrás indicadas, 2 a 3 copos por dia para tratamento das dores e inchaços nos membros e articulações (gota e reumatismo), para reduzir as gorduras (Obesidade e celulite) e reduzir a gordura no sangue (Colesterol).

Homeopatia: O *Fraxinus escelsior* não faz parte da Matéria Médica clássica, mas é utilizado por alguns homeopatas em TM até 3DH para tratar problemas artríticos e de obesidade e para aumentar a diurése.

Veterinária: Utilizada em cozimento concentrado infusão ou cozimento das folhas ou da casca dos ramos, para tratar os inchaços e dores nas articulações dos animais e em estados febris.

Outros usos: A madeira é utilizada para fabricar skis e apreciada pelas suas propriedades mecânicas e pela sua flexibilidade e resistência, pelo que é utilizada para diversos fins.

Outros Freixos: *Fraxinus angustifolia:*conhecido por Freixo-de-folhas estreitas.

FUMÁRIA

FUMÁRIA

FUMÁRIA

Fumaria officinalis L.

Nomes Populares: ERVA - MOLARINHA, ERVA - POMBINHA, MOLEIRINHA, ERVA - MOLEIRINHA, MOLARINHA (na Madeira).

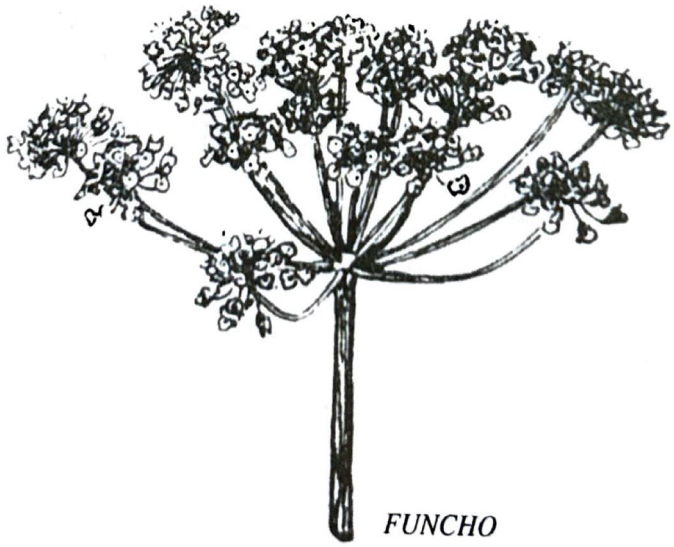
Medicina Popular: Esta planta é de um sabor muito amargo. O Povo considera-a como tónica, dissolvente e depurativa. Utilizam-na no tratamento da icterícia, nas obstruções intestinais, nas escrófulas e nos herpes. **infusão** de 60 gramas da planta fresca, de preferência florida, ou 30 gramas da planta seca, para 1 litro de água, deverá durante quinze dias tomar-se uma chávena em jejum. Os herpes e outras eurupções, como as crostas das crianças e chagas, deverão ser acompanhadas de lavagens com a infusão de fumária misturada com leite, três vezes ao dia.

FUNCHO

Foeniculum vulge Miller

Medicina Popular: O Povo utiliza como remédios caseiros a raiz e as sementes. A raiz é diurética e as sementes são estomacais. Utilizam o **cozimento** de 20 gramas de raiz, ou a **infusão** dos frutos, ou seja das sementes, na quantidade de 30 gramas para 1 litro de água.

Pode ser substituído pelo funcho doce ou funcho de Veneza.



FUNCHO

FUNCHO-DOCE

Foeniculum vulgare, Miller, var. *dulce,* DC.

Nomes Populares: FUNCHO-DE-FLORENÇA, FUNCHO-HORTENSE, FUNCHO-DE-VENEZA, FIOLHO (em Trás-os-Montes).

Medicina Popular: Além do seu uso em culinária é utilizado para os mesmos fins do Funcho.

GENCIANA
Gentiana lutea L.

GENCIANA

Nomes Populares: GENCIANA - AMARELA, GENCIANA-DAS-BOTICAS, GENCIANA-MAIOR, GRANDE-GENCIANA, ARGENÇANA, ARGENÇANA-DOS-PASTORES.

Antes de se conhecer a quina recorria-se à genciana, para combater a febre.

Medicina Popular: A raiz seca tem propriedades tónicas e fortificantes, deixando na boca um gosto persistente e amargo, sendo um bom estimulante do estômago incitando a secrecção do suco gástrico, combatendo as digestões lentas. Normaliza o funcionamento da vesícula biliar.

O **vinho** de genciana obtém-se fazendo macerar, durante 48 horas, 30 gramas de raiz de genciana dentro de 100 gramas de álcool a 60º, adicione-

-se depois 1 litro de vinho tinto, deixe-se macerar durante 10 dias e coe-se, tomando 2 cálices por dia, a seguir às refeições.

A Genciana está indicada para a obesidade; 20 gramas de raiz num litro de vinho branco, macerar durante sete dias; filtrar e beber um cálice, um quarto de hora antes ou depois das refeições.

GIESTA

Cytisus scoparius L."Link"= Spartium scoparium L = *Sarothamnus scoparius* L. "Wimmer".

Nomes Populares: GIESTA-DAS-VASSOURAS, GIESTEIRA-DAS-VASSOURAS, GIESTA-BRAVA, GIESTEIRA-BRAVA, GIESTEIRA-COMUM, GIESTA-COMUM, GIESTA-RIBEIRINHA, RETAMA, MAIAS, CHAMIÇA, ESCOVA.

GIESTA

Família: *Leguminosas*

Fitoterapia: Em Medicina Naturológica utilizam-se as Flores e/ ou ramos em **Cozimento** (na porporção de 20 g para 1litro de água) pelas suas

propriedades diuréticas, purgativas e cardiotónicas. Extracto seco, 300 mg dose máxima dia, em três tomas de 100 mg cada.

Medicina Popular: Utiliza-se a Flor em botão, para a tensão alta, para aumentar o volume das urinas, para eliminação de inchaços e dores no corpo em especial nas pernas, para diminuir a frequência dos batimentos cardíacos,

Atenção: ☠ Planta perigosa, em especial tomada em quantidades acima de 20 g de flores ou ramos, porque contém espartaeína alcalóide responsável até já por mortes nos meios rurais. **Contra indicada** para quem tenha tensão arterial alta (Hipertensos). **Deve ser tomada apenas sob prescrição e controlo médico/naturológico.**

GIESTA

HIPERICÃO

Hypericum perforatum L.

Nomes Populares: MILFURADA, ERVA - DE - SÃO - JOÃO. MALFURADA, PELICÃO, FLOR - DE - SÃO - JOÃO (na Madeira).

Família: ***Gutíferas (Hipericáceas)***

Fitoterapia: Utilizada em Medicina Natural toda a planta e em especial as sumidades floridas pelas suas propriedades vasodilatadoras, anti-helmiticas, diuréticas, balsâmicas, sedativas, anti-depressivas, tópicas,vulnerárias e cicatrizantes.

A **infusão** na porpoção de 30 g de planta para 1 litro de água fervente. **Macerado** de 500 g de Flores fresca, 1000 g de azeite e 500 g de vinho branco, para fazer **cataplasmas**.

HIPERICÃO

Óleo de milfurada, maceram-se 500 gramas de sumidades floridas num litro de azeite, em vidro branco e onde apanhe a luz do sol, durante 10 dias, deixar em lugar escuro mais 10 dias, filtrar e guardar em frasco de vidro escuro e bem rolhado.

Utiliza-se para tratar as peles secas e com problemas, para tomar internamente como tranquilizante suave e para irritações do estômago, 1 colher de sopa para meio litro de água fervente, em infusão e para tomar duas vezes ao dia.

Medicina Popular: Utilizam as sumidades floridas e as folhas, para tratamento de problemas respiratórios e cardíacos, falta de forças, frigidez das mulheres e impotência dos homens, na parasitose, para ajudar a digestão, como cicatrizante de ulceras e nos traumatismos do sistema nervoso. Utiliza-se com mais frequência o **infuso** á razão de 30 g de planta para 1 litro de água fervente.

Atenção: Durante o tratamento com Hipericão evitar a exposição ao sol, pois provoca fotossensibilização que pode dar origem em peles sensíveis, a pequenas queimaduras (devido á acção da hipericina, um dos seus componentes fitoquímicos).

HORTELÃ

Mentha viridis L.

Nomes Populares: HORTELÃ - VULGAR, HORTELÃ - DAS - COZINHAS, HORTELÃ - VERDE, HORTELÃ-COMUM.

Família: ***Labiadas***

Fitoterapia: Utiliza-se o infuso da planta florida a 30/1000 como excitante difusivo, antiespasmódico e vermífugo, o Xarope, a Tintura, e Extracto fluido.

Medicina Popular: O povo utiliza o vugar "chá de hortelã" para tratar as dores de barriga (em especial das crianças). As digestões demoradas e as más disposições. A **infusão** feita com as folhas ou as estremidades floridas, uma mão cheia para 1 litro de água, ou seja 30 gramas da planta seca para 1 litro de água.

HORTELÃ

HORTELÃ-PIMENTA

Mentha aquatica X viridis - for. *piperita* Huds.

Nome Popular: HORTELÃ - APIMENTADA.

Medicina Popular: É estimulante e antiespasmódico. As senhoras grávidas que sofram de problemas nervosos, insónias e falta de apetite devem tomar a infusão de Hortelã pimenta, 20 gramas da planta florida seca, ou 40 gramas da planta florida fresca para 1 litro de água.

Uma chávena depois das refeições, facilita a digestão, sendo também útil contra as diarreias crónicas, as dores do estômago, para a expulsão dos gases intestinais e para facilitar a mestruação. O povo recomenda para todos os cansados e debelitados, em particular aos indivíduos idosos, devem tomar uma chávena de hortelã-pimenta para despertar o organismo e as forças, de preferência adoçada com mel.

HORTELÃ-PIMENTA

HELIANTO
Helianthus annuns L.

Nome Popular: GIRASSOL

Planta muito conhecida e cultivada em Portugal. Dá uma flor linda, grande e amarela que faz lembrar o Sol.

As sementes servem para extracção de óleo de girassol, utilizado na alimentação e para a preparação de remédios. Empregue ainda na alimentação de aves e como sucedâneas do café são torrados e moídos e utilizam-se 30 gramas de pó para 1 litro de água em infusão como antinevralgicas. As folhas são utilizadas em uso externo em **cataplasmas** vulnerárias.

JARRO

Arum maculatum,L.

Nomes Populares: JARRO-DOS-CAMPOS, JARO, JERO, JARRO-COMUM ,JARREIRO, JARRO-MACULADO, PÉ-DE-BEZERRO, PRIMAVERAS.

Planta de bagas vermelhas venenosas que não se devem confundir com as bagas da groselheira.

Medicina Popular: Na sua composição química tem ácido cianídrico. É uma planta purgativa, diurética e expectorante. Em **uso externo** utiliza-se a raiz e as folhas em **cataplasmas**, como vesificante, rubefaciente e resolutivo. O povo utiliza os rizomas reduzidos a polpa grosseira em uso externo aplicando-o nas contusões.

JARRO

JUNCO

Juncus glaucus,Ehrh.(a)
Juncus bufonius,L.(b)
Juncus conglomeratus,L. (c)

Nomes Populares : (a) JUNCO-DESMEDULADO,(b) JUNCO-DOS-SAPOS,(c) JUNCO-GLOMERADO.

Ervas palustres frequentes junto a nascentes nas margens dos cursos de água e em zonas húmidas da Cova da Beira.

Medicina Popular: O povo aplica 15 gramas da raiz, em **cozimento** para 1 litro de água, para as inflamações da garganta e laringe, fazendo gargarejos duas vezes ao dia, de preferência com o preparado quente.

JUNQUILHO

Narcissus jonquilla,L.

Nome Popular: JUNQUILHO-LEGÍTIMO.

Pequena planta formada por duas folhas, entre as quais produz flores brancas, de cheiro muito suave.

Medicina Popular: As flores e as plantas têm uma acção purgativa e cardiotónica. O Junquilho é utilizado no tratamento das doenças cardíacas , problemas valvulares e palpitações nervosas, são utilizadas 10 gramas de flores ou raiz em **infusão**, para um litro de água, para tomar duas chávenas por dia, como dose máxima recomendada.

LABAÇA

Rumex conglomeratus Murray e *Rumex crispus* L.

Nomes Populares: PACIÊNCIA, REGALO - DA - HORTA.

Medicina Popular: O Povo utiliza 30 gramas de labaça em **infusão** ou **cozimento,** de 20 gramas de raiz para 1 litro de água**,** para tratamento das afecções da pele (eczemas e herpes) e do fígado, constipações, gripes e pneumonias. É necessário beber deste chá uma chávena meia hora antes das refeições, durante 15 dias, descansar 5 dias e repetir o tratamento. Em **uso externo** utilizam a Labaça como tópica e cicatrizante de feridas e úlceras.

LABAÇA

LARANJEIRA

Citrus aurantium L. - subs. *sinensis* Gall.

Família: ***Rutáceas***

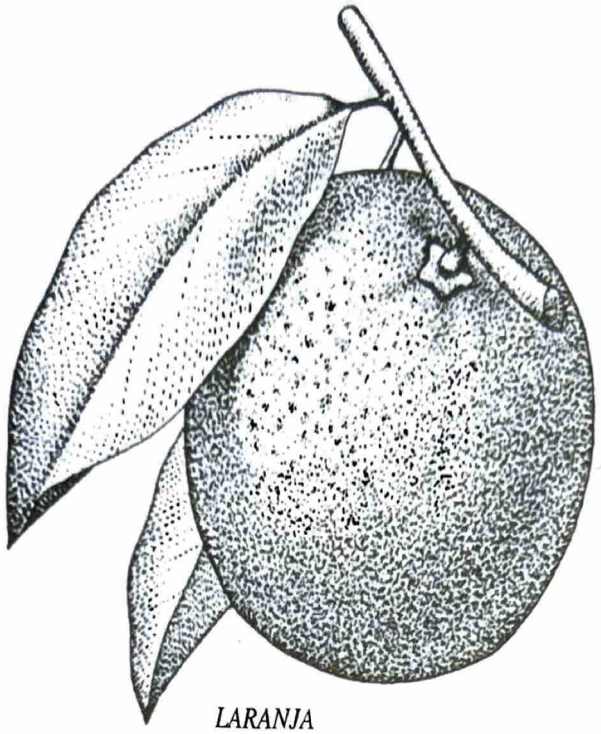
Nomes Populares: LARANJEIRA- DOCE, LARANJEIRA-COMUM e LARANJEIRA- DA- CHINA.

Fitoterapia: Em Medicina Natural utilizam-se em **infusão** as flores 10 /1000 e as folhas a 20/1000, como calmantes, diaforéticas, febrífugas, antiespasmódicas, para tratamento de vómitos, espasmos, palpitações, tosses nervosas, histeria e nervosismo. Os frutos, chamados **laranjas**, são ricos em vitaminas A, B1, B2, C, D e P, têm uma acção rejuvenecedora , energética e antiespasmódica, útil em febres, pertubações do intestino e fígado. A cura de Laranjas é há muito utilizada com bons resultados, na desintoxicação do organismo e para emagrecimento, comem-se apenas laranjas durante 3, 5, 7 ou 9 dias e bebe-se um litro e meio de água entre as tomas das laranjas (regime adaptado individualmente e sob controle naturológico).

Medicina Popular: O povo utiliza as folhas e casca dos ramos para tratamento de problemas cardíacos e febres, em infusão a 30/100.

Os frutos são utilizados pelo seu sabor agradável e como preventivo de gripes e constipações.

Vinho de laranjas: Cortar 3 laranjas a meio e meter as metades num litro de bom vinho, juntar umas 7 folhas de salva (*Salvia officinalis* L.) e 6 cravinhos (*Syzygium aromaticum* L.). Macerar de uma a cinco semanas (em lugar fresco e escuro). Filtrar e está pronto a ser tomado.



LARANJA

LARANJEIRA –AZEDA

Citrus aurantium,L.- subsp. *amara*, L.

Medicina Popular : Utiliza-se para os mesmos fins que a LARANJEIRA

LENTILHA

Lens esculenta Moench

Medicina Popular: As Lentilhas são alimentícias e ricas em vitaminas A, B1, B2, C, E e ferro. O povo usa a **cataplasma** de farinha de lentilhas ou de lentilhas cozidas esmagadas, como resolutiva de abcessos e inflamações da pele. A **infusão** da farinha torrada é uma boa bebida que substitui o café com vantagens, e é diurética. Utilizam-se as lentilhas, com ervilhas, milho, feijão, farinha e sal para a preparação de um popular caldo fortificante.

LEPÍDIO

LEPÍDIO
Lepidium latifolium L.

Nomes populares: LEPÍDIO - VULGAR, ERVA - SERRA, ERVA - PIMENTEIRA, ERVA - PIMENTA - MAIOR.

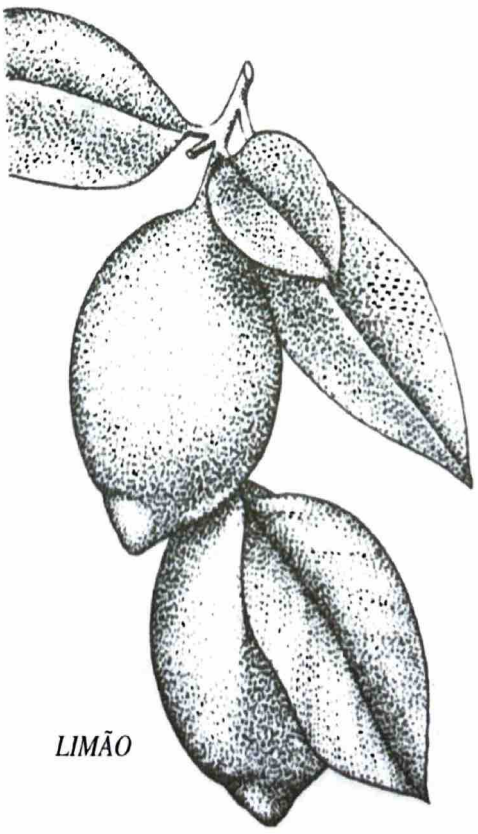
Planta vulgar nos campos húmidos. As folhas têm propriedades anti-escorbúticas, diaforéticas, estimulantes e peitorais, as flores são expectorantes, a raiz é rubefasciente e cicatrizante.

Medicina Popular: Tem propriedades terapêuticas semelhantes ao agrião e pode empregar-se como sucedâneo deste e da cocleária, tanto na alimentação como nos tratamentos. Usam-se as folhas, pela sua acção sobre o aparelho respiratório e na anemia.

LIMOEIRO

Citrus medica L. - subsp. *limon* L.
Citrus limon Burm.f.

Nomes Populares: LIMOEIRO - AZEDO, LIMOEIRO - GALEGO,
* **Macau:** LENG-MONG (em Chinês).



LIMÃO

Fitoterapia: Constipações, Prisão de ventre, Artrite, Reumatismo. Curas de limão. É um dos antibióticos naturais.

Medicina Popular: O sumo dos seus frutos é muito refrigerante, extraindo-se deles ácido cítrico. A sua casca é bastante aromática e tem vitamina B.

O sumo do limão, misturado em uma pequena chávena de café, acalma a enxaqueca e diluido em água fervida, cicatriza as feridas.

A hidropisia tem-se curado comendo de um a quinze limões por dia.

Na India emprega-se contra as dores nevrálgicas e reumáticas, friccionando a parte dorida com a polpa do limão.

As doenças da boca e da garganta e o mau hálito, curam-se com o sumo do limão, que se utiliza puro em aplicações ou gargarejos. A limonada quente adoçada com mel, ao deitar, é um bom remédio para as constipações. Tomado em jejum em água quente é remédio para quem sofre do fígado.

LINHO

LINHO

Linum usitatissimum L. (e suas variedades)

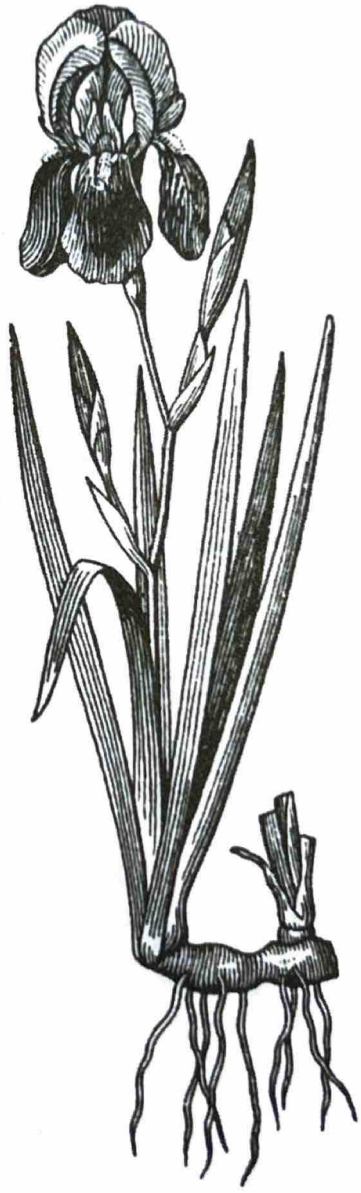
Nomes Populares: LINHO - GALEGO, LINHO - DO - INVERNO, LINHO - DA - TERRA, LINHO - MOURISCO.

Medicina popular: As sementes empregam-se como emolientes. A farinha em **cataplasmas**, como resolutivas. Das sementes extraí-se o óleo

de linhaça. As fibras dos seus delgados troncos constituem o linho(fibra textil).

Para fazer a popular **cataplasma** de linhaça (farinha de linho), tomem-se 60 gramas de farinha de linho recente e 250 gramas de água. Dilua-se a farinha numa caçarola, mexa-se sobre o fogo brando até estar cozida e obter-se-á uma pasta bastante espessa. O linho é considerado um bom emoliente, que se emprega com frequência nas inflamações, para facilitar a secreção da urina e diminuir o estado de irritação nas afecções inflamatórias dos pulmões e outros órgãos.

Como laxativo muito antigo e bem conhecido do nosso Povo, toma-se uma colher de sopa de sementes ao deitar, ou melhor demolham-se 2 colheres de sementes antes de deitar, ficam durante a noite e ao levantar, em jejum, tomam-se com a água



LÍRIO

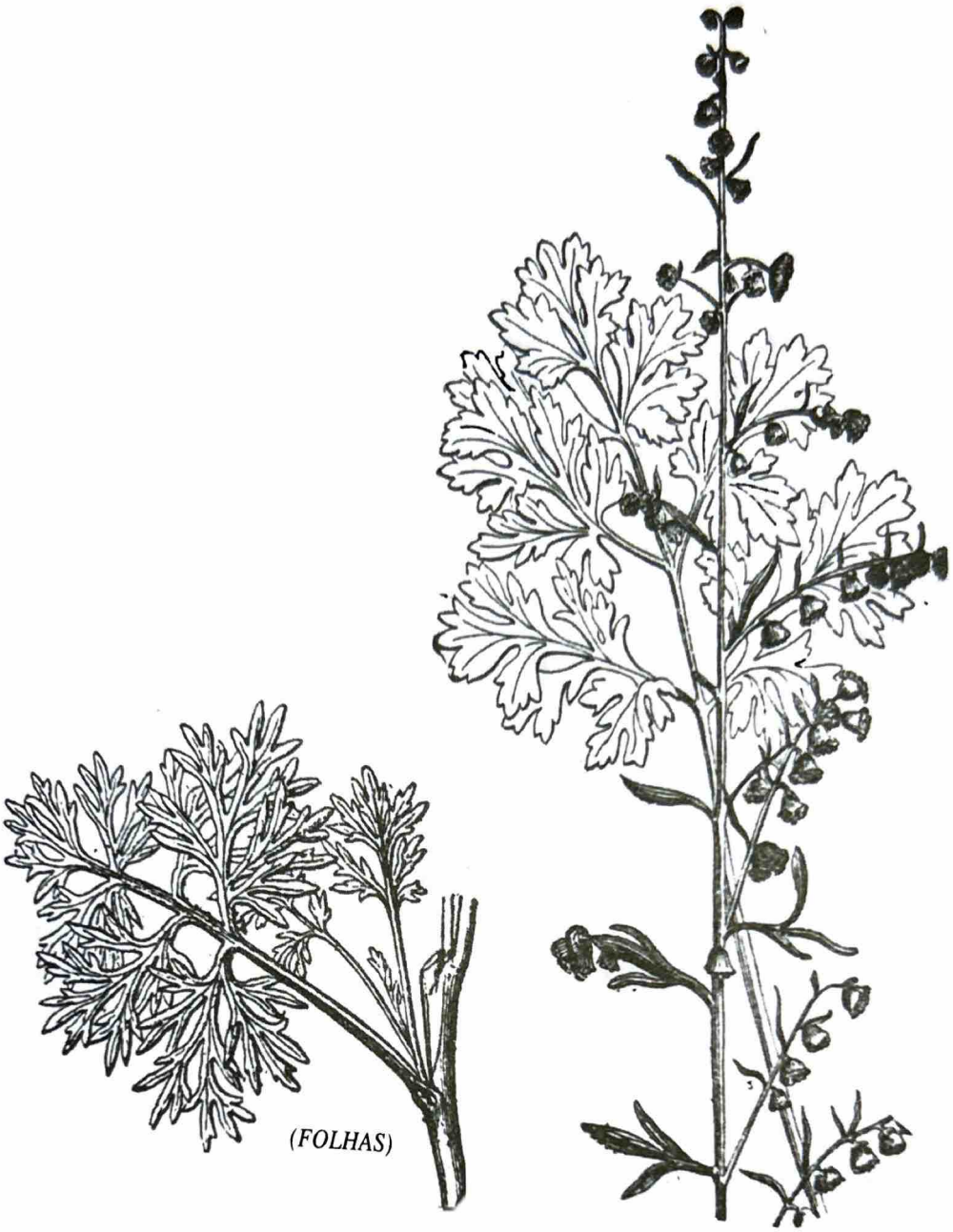
LÍRIO FLORENTINO
Iris albicans Lge.

Nomes Populares: LÍRIO - BRANCO, LÍRIO - DE - FLORENÇA.
Medicina Popular: Apenas se empregam as hastes subterrâneas horizontais. É aconselhado na cura do reumatismo e catarros pulmonares crónicos. É purgativo, vomitivo e expectorante e utiliza-se em **infusão**, na quantidade de 10 gramas de rizoma para 1 litro de água, da qual se toma 1 colher de sopa de hora a hora.

LOBÉLIA
Lobelia inflata L.

Nome Popular: TABACO - INDIANO
Medicina Popular: Utiliza-se em chá, feito com 15 gramas da raiz em **cozimento**, deixando-se ferver até ficar o líquido reduzido a 400 gramas aproximadamente. Toma-se fraccionado durante o dia, contra erupções da pele e doenças sifilíticas.

LOBÉLIA



(FOLHAS)

LOSNA

LOENDRO ☠
Nerium oleander L.

Nomes Populares: LOENDREIRA, SEVADILHA, NÉRIO, ALOENDRO, LOUREIRO - ROSA, ESPIRRADEIRA, ADELFA.

Planta espontânea da Região Mediterrânica, extendendo-se até à Mesopotânea. Toda a planta é ☠***Venenosa,*** sendo mais tóxica a silvestre, no seu habitat natural, que a cultivada. Planta frequente na Beira Baixa.

Composiçao Fitoquímica:

Folhas *(/Folia Oleanrri. Oleandri Folium. Folia Nerii «Rosaginis»)*

Contêm os glucósidos oleandrina, nerina, neriantina e outro identico à levoestrofantina.

Medicina Popular: As folhas de Loendro em **infusão**, na quantidade de 30 gramas para 1 litro de água, em **uso externo** para tratar doenças de pele, acne, herpes e pruridos. O **unguento** contra sarna, que se prepara com 25 gramas de folhas frescas, 10 gramas de manteiga fresca e sal, que se cose a fogo fraco, no fim de frio aplica-se e diz o povo que cura em poucos dias a sarna.

Nunca utilizar internamente.

LOSNA

Artemisia absinthium L.

Familía: ***Apocinaceas***

Nomes populares: ABSINTO, GRANDE - ABSINTO, SINTRO, ACINTRO, LOSNA - MAIOR, CITRONELA - MAIOR.

Planta espontânea na Região Mediterrânica, extendendo-se até á Mesopotânea. Toda a planta é *Tóxica*, sendo mais Tóxica a silvestre, no seu habitat natural, do que a cultivada. Planta que se encontra em jardins da Cova da Beira.

Medicina Popular: Utiliza-se a **infusão**, feita com 15 gramas de sumidades floridas para 1 litro de água, pela sua acção aperitiva, digestiva, diurética, estimulante, emenagoga, estimulante, febrífuga, tomar 2 chávenas por dia.

LOUREIRO

Laurus nobilis L.

Nomes Populares: LOUREIRO - COMUM, LOUREIRO - VULGAR, LOUREIRO - DE - APÓLO, LOUREIRO - DOS - POETAS, SEMPRE - VERDE, LOURO.

Medicina Popular: O Povo utiliza as folhas e as bagas pela sua acção digestiva, expectorante, diurética e sudorífica e como condimento em culinária. As bagas são menos activas e eram antigamente usadas como tónicas. A **infusão** das folhas secas e frescas, na quantidade de 20 e 30 gramas respectivamento, para 1 litro de água, para tratamento da adinamia, bronquite crónica, dispepsia, gripe e reumatismo.

(FRUTO) *LOUREIRO* *(FLOR)*

LOURO CEREJO

Prunum laurocerasus L.

Nomes Populares: LOUREIRO - CEREJEIRA, LOUREIRO - DE - TREBIZONDA, LOUREIRO - REAL (em Trás - os - Montes), LOIRO - CEREJO OU LOIRO - INGLÉS (na Madeira).

As folhas da planta são ricas em aprulaurasina, que é desdobrada pela emulsina em ácido cianírico, glucose e aldeído benzóico.

Medicina Popular: O Povo utiliza-o como anti-espasmódico e sedativo da tosse, em **infusão** umas folhas para ¼ de litro de água.

LOURO CEREJO

LÚCIA-LIMA
Lippia citriodora (Ort.) H.B. & K

Nomes Populares: LIMONETE, BELA - LUÍSA, OU BELA - ALOÍZIA, DOCE - LIMA, CIDRILA, PESSEGUEIRO – INGLÊS (na Madeira).

Medicina Popular: É um arbusto muito frequente nos jardins da Beira Baixa, cujas folhas têm um aroma suave e são utilizadas em chá. Prepara-se a **infusão** com 30 gramas, para 1 litro de água, pela sua acção estomáquica e antiespasmódica no tratamento de cólicas do estômago, dispepsias e gastralgias.

LÚCIA-LIMA

LÚPULO
Humulus lupulus L.

Nomes Populares: LÚPARO, ENGATADEIRA, PÉ - DE - GALO, VINHA - DO - NORTE, HÚMULO, LÚPULO - TREPADOR.

Medicina Popular: Planta herbácea, trepora, frequente nos sítios frescos e margens dos rios. É tónica e aperitiva. O lúpulo, pelo elemento amargo que contém, excita o apetite e favorece as digestões.

Emprega-se o líquido do lúpulo. O chá do lúpulo, é utilizado para abrir o apetite, contra as escrófulas, herpes, glândulas inflamadas, gota e afecções hepáticas, utiliza-se em **infusão** 30 gramas de flores, para 1 litro de água, tomam-se 4 chávenas por dia, uma antes de cada refeição, principalmente em jejum, durante 20 dias seguidos.

LÚPULO

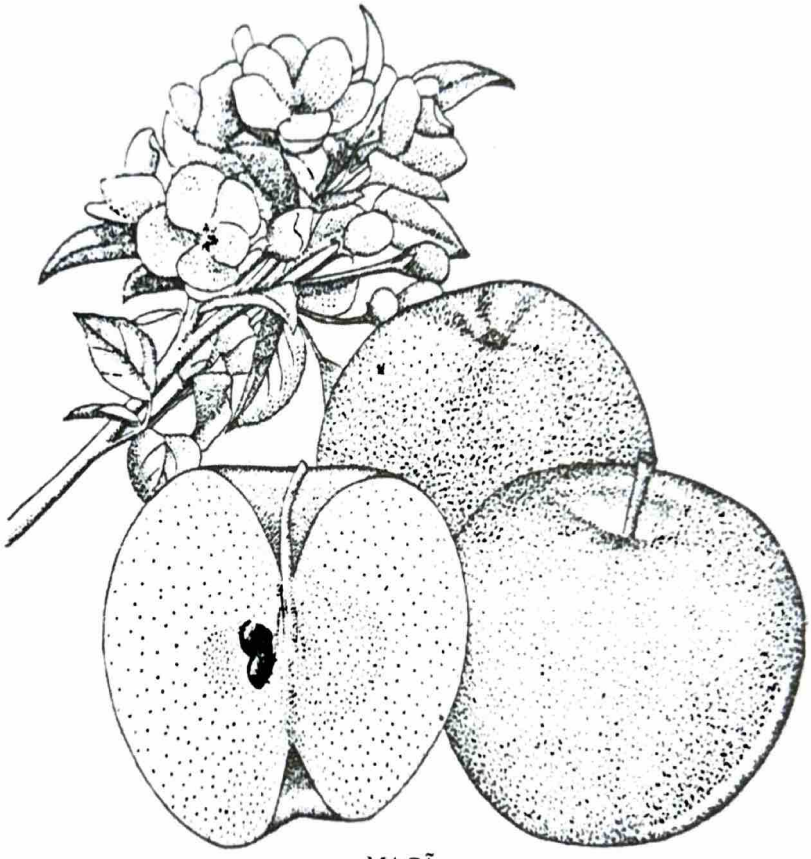
MACIEIRA
Pyrus malus L.

Nomes Populares: MACEIRA, MAÇÃZEIRA.

Medicina Popular: A casca da macieira é adstringente e pode, em certos casos, substituir a quina. Para o estômago, não há melhor do que comer antes de deitar uma maçã cozida. Depois das refeições, uma maçã crua facilita a digestão e suprime os ardores. Com a maçã, faz-se uma **tisana**

muito útil para o tratamento das vias urinárias e da prisão de ventre, utilizam-se de preferência maçãs ácidas, por exemplo reineta, 60 gramas em cozimento, para 1 litro de água, que se toma durante o dia. A maçã é excelente contra o reumatismo, insónia e doenças do fígado.

O **xarope** de maçã reineta está indicado contra a prisão de ventre infantil, três colheres de chá por dia.



MAÇÃ

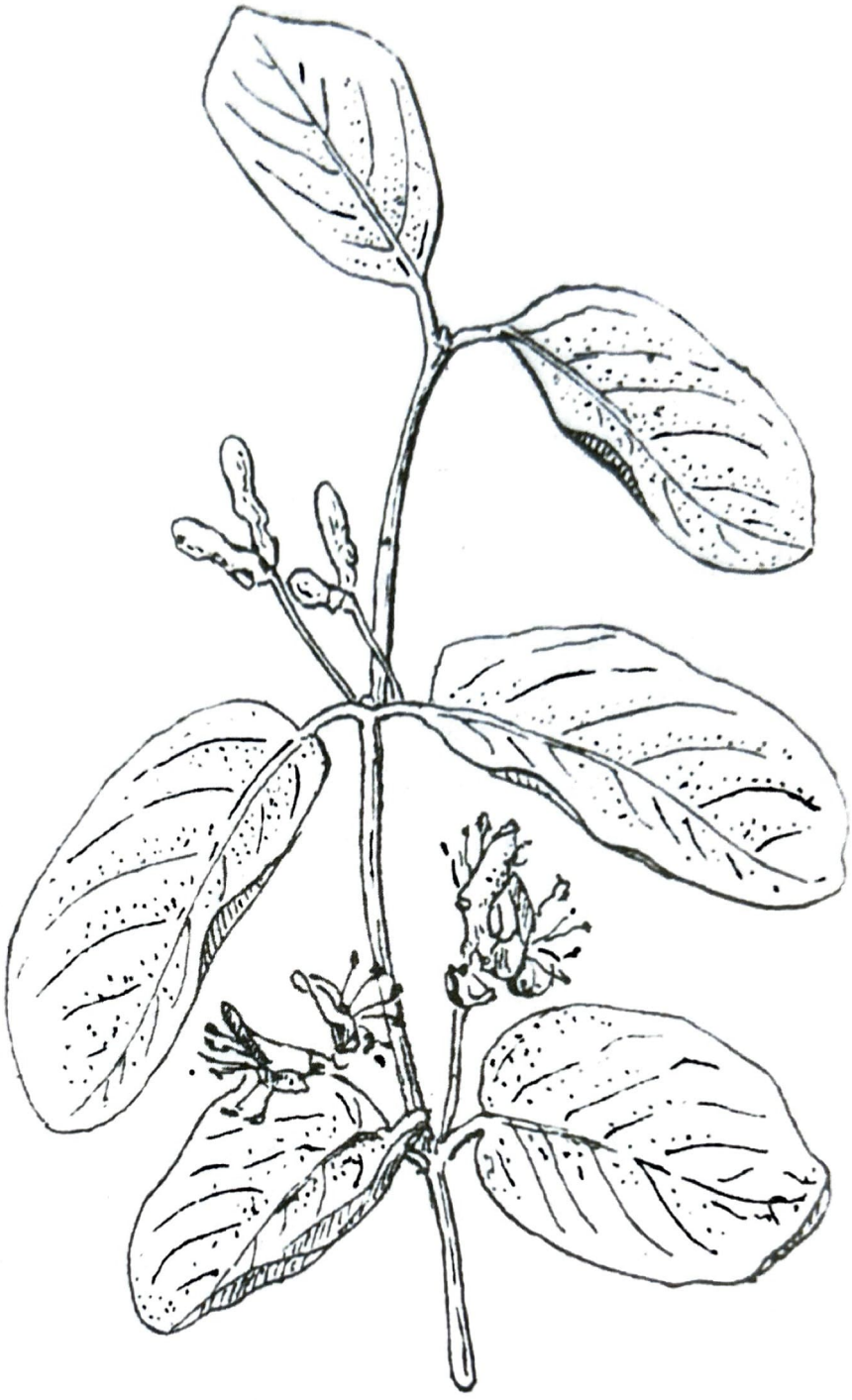
MADRESSILVAS

Lonicera sps.

Plantas arbustivas, frequentes em valados e presente na Flora da Cova da Beira.

Medicina Popular: O Povo utiliza 40 gramas de casca para 1 litro de água, em **cozimento,** para tratar cálculos (pedras), doenças hepáticas, icterícia, gota e hidropisia.

30 gramas de flores em **infusão** para 1 litro de água, para tratamento da asma, bronquites , convulsões, defluxo e tosse. O cozimento de 30 gramas das folhas é utilizado externamente para gargarejos e bochechos, para tratamento de anginas e estomatites.

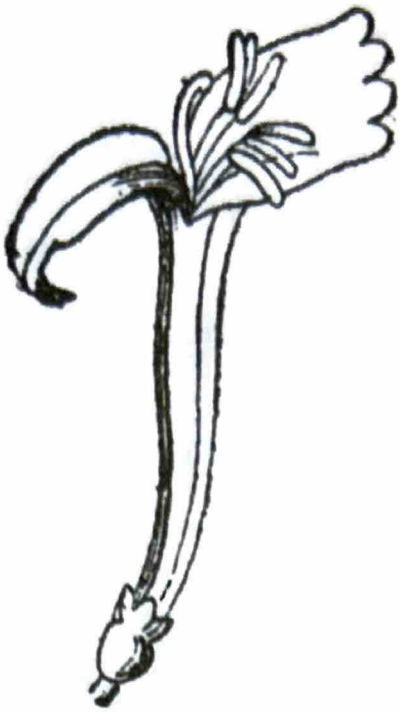


MADRESSILVA (Lonicera Xylosteum)

As mais frequentes são:

MADRESSILVA-CAPRINA
Lonicera etrusca, Santi

MADRESSILVA-DOS-JARDINS
Lonicera caprifolium, L.



MADRESSILVA-DOS-JARDINS

MADRESSILVA-DAS-BOTICAS
Lonicera periclymenum, L.

Medicina Popular: Estas três Madressilvas são utilizadas pelo Povo para os mesmos fins, por vezes utilizam também 30 gramas dos frutos (bagas) em **cozimento**, como diuréticos.

MADRESSILVA DAS BOTICAS

MALAGUETA

MALAGUETA

Capsicum frutescens

Nome Popular: PIMENTO-QUEIMOSO (no concelho de Castelo Branco).

Composição Fitoquímica: Contem capsicina.

Propriedades Terapêuticas: Pungentes e irritantes, estimulantes, estomáquicas e revulsivas.

Fitoterapia: ***(Uso interno)*** **- Tintura** para diminuir o vício do alcóol ***(Uso Externo)*** **- Pomada** preparada com o pó de Malagueta, para fricções em situações de equimoses e entorses, com o fim de aumentar a circulação local e fazer desaparecer as nódoas negras.

Nutrição: Em Portugal, Espanha e nos Países Latino Americanos utiliza-se em culinária para aromatizar e dar aquele sabor picante indispensável em determinados pratos, foi mesmo simbolo do Mundial de Futebol no México

MALMEQUER-DOS-BREJOS ☠

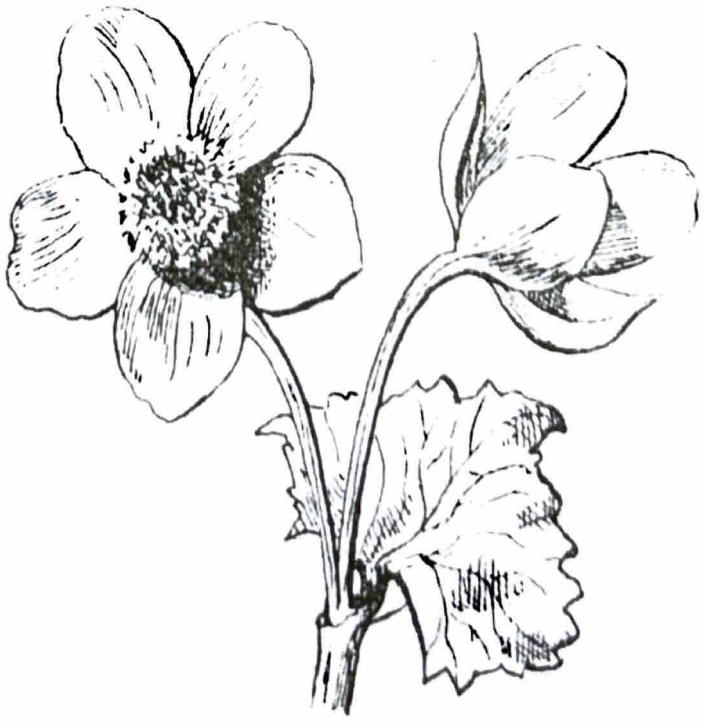
Caltha palustris, L.

Nomes Populares: CALTA, CALTA-DOS-PÂNTANOS.

Planta dos lugares húmidos, cursos de água, pântanos etc. É planta acre e venenosa para os animais, contudo é melífera.

Medicina Popular: O povo utiliza externamente as folhas frescas , em **cataplasma**, nos engorgitamentos e verrugas.

As folhas colocadas sobre brasas e aplicando-as de seguida sobre calos e verrugas, conseguem destruí-los.



MALMEQUER-DOS-BREJOS

MALMEQUER-DOS-CAMPOS
Calendula arvensis, L.

Nomes Populares: ERVA-VAQUEIRA, BONINA(Açores), VAQUEIRA, VACÃO (na Madeira).

Planta frequente nos terrenos cultivados , incultos, junto dos caminhos da Cova da Beira e do Continente, semelhante às Maravilhas ou Calendula, dá uma pequena flor amarela.

Medicina Popular: Planta utilizada para os mesmos fins das Maravilhas e do Malmequer-dos-Brejos. O Povo usa a **infusão**, de 40 gramas de flores para 1 litro de água, como tópica em feridas, queimaduras, frieiras ulceradas, acne, eczemas etc. em lavagens e banhos.

MALMEQUER DOS CAMPOS

MALVAS
Malva sylvestris L.

Família: ***Malvacea***
Nomes Populares: MALVA SILVESTRE, MALVA MAIOR, MALVA SELVAGEM.

Fitoterapia: A **infusão** das Flores ou Folhas a 30/1000, adoçada com mel, para doenças do aparelho respiratório e em especial bronquites, tossse, sarampo, escarlatina e varicela. O **cozimento** da raiz a 60/1000 é um óptimo expectorante, tomado várias vezes ao dia, 3 a 5 chávenas. Em uso externo emprega-se a infusão das Folhas ou da Planta Florida a 40/1000 para clisteres, bochechos, gargarejos, irrigações vaginais e lavagem, pensos de feridas, em doenças de pele e hemorroidal.

Medicina Popular: Em chá, **infusão** da planta seca ou fresca uma mão cheia da planta para um litro de água fervente, para dores de barriga, prisão de ventre, como desinflamante do aparelho digestivo e em lavagens de feridas e banhos, para aliviar o mal estar causado pelo hemorróidal.

MALVA

MALVAS

MALVA REDONDA
Malva neglecta Wallr.

Família: ***Malvacea***
Nomes Populares: MALVA PEQUENA E MALVA DE FOLHAS REDONDAS.
Fitoterapia e **Medicina Popular** é utilizada do mesmo modo e para os mesmos fins o povo não faz distinção na sua utilização. É planta pouco frequente na nossa região.

MALVA DA SERRA DA ESTRELA
Malva tournefortiana L. variedade *lusitanica* Samp.

Família: ***Malváceas***
Fitoterapia e Medicina Popular, esta planta é mais pequena, folhas espessas e caule áspero, planta que não deve ser colhida, pois só se encontra na Serra de Estrela, tem propriedades identicas às das outras malvas.

MANJERICÃO-GRANDE
Ocimum basilicum L.

Nomes Populares: MANJERICO - DE - FOLHA - GRANDE, BASÍLIO, ALFÁDEGA.
É uma planta bastante vulgar na Cova da Beira. Emprega-se toda a planta, que possui propriedades estimulantes, e antipasmódicas. Utiliza-se em **infusão**, na quantidade de 30 gramas de folhas para 1 litro de água, ou o **pó** das folhas secas, 2 a 5 gramas com uma colher de mel e água, para tratamento de atonia gástrica, digestões lentas, meteorismos, vómitos e vertigens.
Pode servir para banhos aromáticos e as suas folhas, depois de secas e reduzidas a pó, podem empregar-se como condimento.

MANJERICÃO

MANJERICO
Ocimum minimum, L.

Nomes Populares: MANJERICÃO-PEQUENO, MANJERICÃO-DE-FOLHA-MIÚDA, MANJARICÃO, MAJARICO.

Medicina Popular: Utiliza-se para as mesmos fins do Manjericão-Grande.

MANJERONA

Majorna hortensis Moench

Nomes Populares: MAJARONA (NOS AÇORES), OURÉGANOS (na Madeira).

Medicina Popular: É um tónico, excitante e antiespasmódico. O Povo utiliza as folhas e extremidades floridas em **infusão**, na quantidade de 20 gramas para 1 litro de água.

MANJERONA

MARAVILHAS

Celendula officinalis L.

Nomes Populares: MARAVILHAS - DOS - JARDINS, MARAVILHAS - BASTARDAS, CALÉNDULA - HORTENSE, BOAS - NOITES OU BELAS - NOITES. CUIDADOS (na Madeira).

O Povo utiliza-a em **Infusão**, de 20 gramas de flores ou 40 gramas de folhas como estimulantes e antiespasmódicas. Em uso externo folhas recentes, em **cataplasma**, no engorgitamento e verrugas.

As folhas colocadas sobre brasas e aplicando-as sobre os calos e as verrugas, conseguem destruí-los.

O Malmequer dos Campos também conhecida por Erva Vaqueira, tem as mesmas propriedades terapêuticas.

MARAVILHAS

MARGARIDA

Bellis perennis L.

Nomes Populares: MARGARITA, BONINA, BEM-ME-QUER.

Família: *Compostas-Compositae*

História: Plínio fez referência a esta planta. Planta muito querida pela Medicina da Idade Média e do Renascimento. Foi utilizada com sucesso por Fuchs (1543)"que a indicava para os membros, bócio, dores dos ossos da bacia e para eliminar todo o tipo de humidades." A. Lonicerus (1564), Vinho de Margarida preparado com a planta inteira cozida em vinho para tratamento das convulsões, tomado ao deitar, a planta inteira com raízes, fervida com água da chuva, contra as manchas no corpo e feridas, em lavagens, e internamente, em especial, para tratar o fígado e ardores internos. P.A. Mattioli, Laguna e Jerónimo Bock referiram as suas propriedades curativas. No séc. XVIII por ordem do Governo Alemão, foi ordenada a destruição desta planta por ser considerada abortiva, o que ainda não se confirmou.

Descrição/Habitat: Planta vivaz que pode atingir entre 5 a 20 cm de altura, caule subterrâneo, folhas em roseta basal, pecioladas, largas em forma de espátula. Flores de pétalas brancas ou rosadas. Planta que se encontra presente na Flora da Beira Interior e de Portugal, em bosques, taludes, jardins e relvados, até grandes altitudes, pois resiste aos frios e neves, suporta com facilidade temperaturas até 17° negativos, pois tem a capacidade de se fechar para se proteger, reabrindo com o sol.

Composição Fitoquímica: Ácidos orgânicos, málico, tartárico, acético, oxálico. Resina, antoxantina, inulina, pigmentos, mucilagem, princípio amargo, óleo essencial, flavonas, saponinas.

Colheita: da Primavera ao Outono (conforme a altitude).

Partes utilizadas: Folhas e Flores (as raízes com menos frequência.)

Propriedades terapêuticas: Folhas e flores utilizadas em Medicina Natural pelas suas propriedades febrífugas, sudoríferas, expectorantes, vulnenárias, anti-inflamatórias, anti-espasmódicas, analgésicas ligeiras, laxantes e diurética ligeira, tonificantes, aperitivas.

Fitoterapia

***(Uso interno)*Infusão** de flores ou folhas ou ambas proporção de 30 a 50 g para 1 litro de água fervente,para o tratamento de: Abcessos, Bronquites, Constipações, Gripes, Sarampo, Parotidite, Escarlatina, Febre, Chagas, Contusões, Entorses, Equimoses, Erupções cutâneas, Furúnculos, Traumatismos, Afecções hepáticas e Ictirícia, Atrasos menstruais, Vertigens e Histerismo.

(Uso externo): **Cataplasmas** com folhas e flores frescas sobre Contusões , Entorses e Traumatismos.

Compressas feitas com o **Cozimento** das folhas ou flores, ou ambas, na proporção de 60 g para 1 litro de água, sobre a testa (compressas frias) para baixar a Febre, Chagas, Contusões, Entorses, Furúnculos e Traumatismos. **Banhos de vapor** feitos com o **Cozimento** das folhas e / ou flores, na recuperação de membros paralizados e na América do Sul para tratamento da Paralisía infantil. **Cozimento** com 50 g de raízes para um litro de água.

Medicina Popular: Chá (**infusão**) para tratamento de inflamações da garganta, vulgo anginas (gargarejos), como tónico para crianças débeis, bronquites, tensão alta, doenças do fígado (ictirícia), nas sardas e moléstias dos rins. **Cataplasmas** com folhas e flores frescas esmagadas, aplicadas sobre contusões e entorses, para aliviar as dores. Internamente como laxante, para crianças (20 g) e adultos (50 g). Na Beira Baixa e no interior de Portugal utilizada como béquica, em infusão a 40/1000, doce com mel, tomada em jejum e ao deitar.

Homeopatia: *Bellis perenis* utilizada no tratamento de gota, metrites da menopausa, alguns tipos de dores de cabeça, feridas, verrugas, furúnculos, veias varicosas, vertingens, erisipela e depois de grandes operações cirurgicas.(***Uso interno):*** Traumatismos, feridas, verrugas, furunculose. Doses: TM à 3CH.

Alimentação: As folhas de Margarida são adocicadas e podem juntar-se a outras plantas em saladas, como alface, agrião, taraxaco, azedas, podem juntar-se a sopas e a sandes, as flores quando ainda estão em botão, antes de abrir, podem conservar-se em vinagre e substituêm as alcaparras. As folhas tenras picadas, para juntar a queijo fresco.

Cosmética: A infusão morna para lavagem da pele.

Outras Margaridas de Portugal. * ***Bellis annua*** L. **(Margarida-menor).** ****Bellis sylvestris*** Cyr **(Margarida do monte).** ****Bellis annua*** **var.*minuta*** D.C. ****Bellis perennis*** **var.** ***plena*** Samp**(Margarida dobrada).** ***# Bellis perennis*** **for.** ***pappulosa*** Samp. ***.Bellis azorica*** Hochst. in Seub.

* Plantas presentes na Flora da Beira Interior. # Planta cultivada nos jardins.

MARMELEIRO

Cydonia oblonga, Miller

Medicina Popular: O Povo utiliza o fruto do Marmeleiro, chamado Marmelo, para tratamento da diarréia. Pode obter-se um vinho muito útil às

pessoas fracas ou convalescentes e aos velhos, deixando marcear dentro do vinho esta fruta cortada em pedaços, beber três chávenas por dia.

Com 30 gramas de folhas do marmeleiro para 1 litro de água, faz-se uma **decocção ou cozimento** útil em irrigações contra o fluxo branco e como cicatrizante de feridas e em uso interno beber 3 a 5 chávenas do cozimento para tratamento da ureia, tensão arterial alta e como ajuda na diabetes.

MARMELO

MARROIO BRANCO

Marrubium vulgare L

Nomes Populares: MARROIO, ERVA-VIRGEM, MARROIO-VULGAR, MARROIO-DE-FRANÇA, MARROLHO.

Família: ***Labiadas***

Fitoterapia: Em Medicina Natural utizam-se as sumidades e toda a planta pelas suas propriedades béquicas, tónicas, excitantes e cardiotónicas. O infuso das sumidades, na dose de 40 g para 1 litro de água fervente, ou o vinho medicinal.

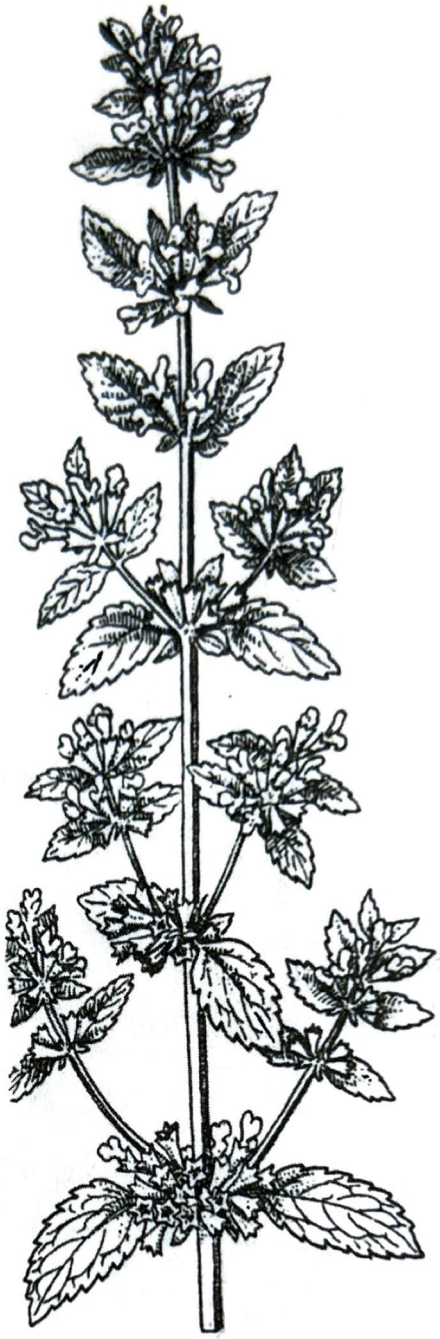
Medicina Popular: Utilizam-se as sumidades floridas e as folhas em infusão, como atrás descrito, para tratamento da falta de apetite, da tosse, nas dores espasmódicas, nas palpitações do coração, nervosismos e angustias, para a gordura das mulheres (celulite) e nas afecções do fígado. Uma chávena em jejum, antes de deitar e 30 minutos antes das refeições.

MARROIO BRANCO

MARROIO NEGRO
Ballota nigra L.

Nome Popular: BALOTA.

Medicina Popular: Nos meios rurais é utilizado como estimulante, antiespasmódico e vermifugo. Empregam-se as folhas e extremidades floridas, em **infusão**, na quantidade de 30 a 60 gramas por litro de água.



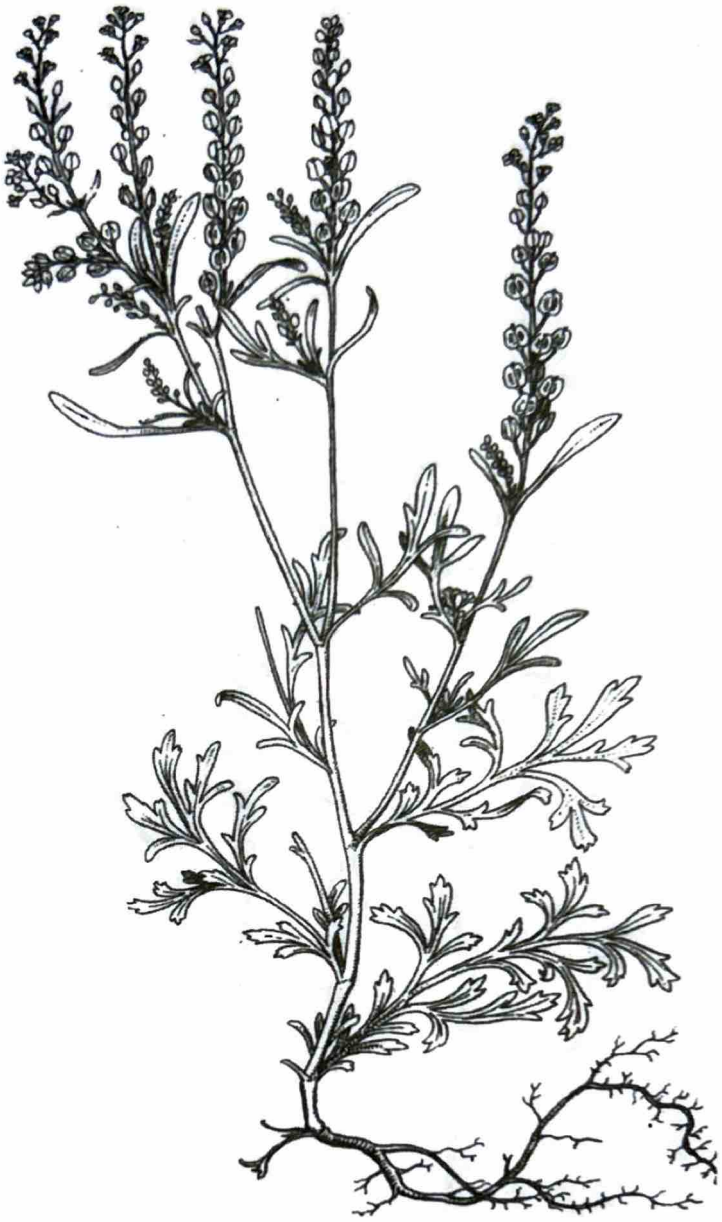
MARROIO-NEGRO

MASTRUÇO

Lepidium sativum L.

Nomes Populares: MASTRUÇO - ORDINÁRIO, AGRIÃO - MOURO.

Medicina Popular: Como remédio caseiro empregam-se as folhas recentes, pela sua acção antiescorbútica, expectorante e antiasmática, quer comidas em saladas quer em **infusão**, na quantidade de 40 gramas para 1 litro de água.



MASTRUÇO

MATRICÁRIA
Chrysantehemum parthenium (L.) Bernh.

Nomes Populares: ARTEMISA-DOS-ERVANÁRIOS, ARTEMÍSIA-BASTARDA-DOS-ERVANÁRIOS, MATRICÁRIA-VULGAR, ARTEMÍSIA, ARTEMIJA, ALFINETES DE SENHORA (na Madeira).

Medicina Popular: As suas folhas são antiespasmódicos. Esta planta tem conseguido celebrizar-se em uso popular pela acção que exerce sobre o útero, facilitando a menstruação e combatendo as dores vivas que as senhoras sentem por vezes durante o período. Faz-se para o efeito um **cozimento** com um punhado das extremidades floridas da planta, para litro e meio de água, ferver até reduzir a dois terços e tome-se 1 chávena durante quatro manhãs consecutivas, até ao período menstrual

MATRICÁRIA

MEIMENDRO ☠

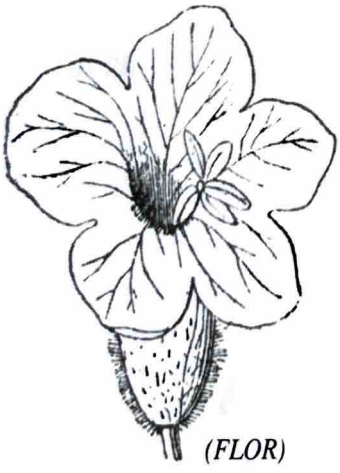
Hyoscyamus niger L.

Nome Popular: MEIMENDRO - NEGRO

Medicina Popular: Planta muito venenosa que acalma as cólicas fortes ou as dores dos seios engorgitados. As mulheres picam as folhas e aplicam-nas em cataplasmas sobre a parte dorida.

Os asmáticos fumam as folhas secas, para acalmar e reduzir as crises.

Não deverá usar-se internamente, utiliza-se contra o cancro, asma, hemorragias dos brônquios e vómitos de sangue. Queime-se uma mão cheia desta erva sobre as brasas de um fogareiro e absorva-se o fumo, durante cinco minutos, para combater os vómitos de sangue e para o cancro. É uma das plantas mais aconselhadas, se houver um pouco de cuidado na sua preparação. Coloque-se entre dois panos as folhas do meimendro e aplique-se sobre a região afectada pelo cancro, durante 5 a 10 dias, descansa um dia e repete o tratamento. Diz o Povo que se o cancro não estiver ainda enraízado, poderá contar-se com a cura.



(FLOR)

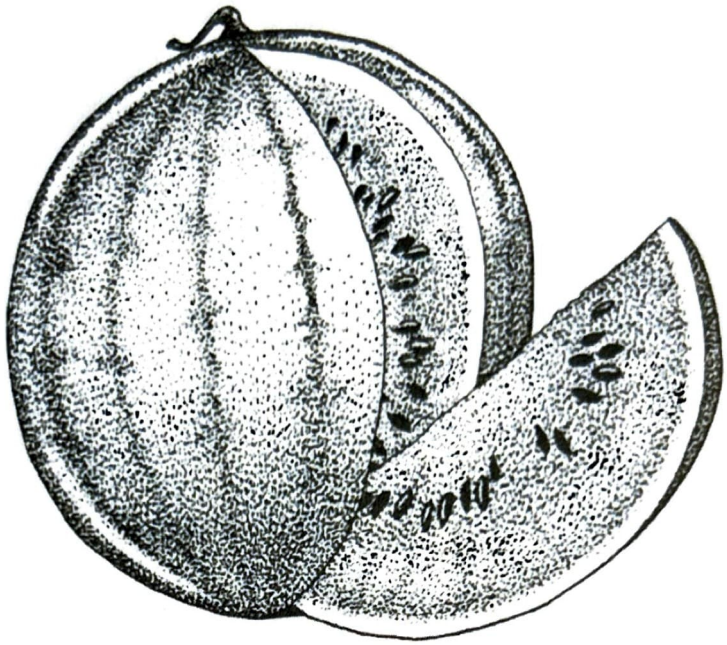
MEIMENDRO

MELANCIA

Citrullus vulgis Schrad. Ex Eckl. & Zeyh.

Nome Popular: BELANCIA.

Medicina Popular: As sementes são oleaginosas, podendo preparar-se com elas uma emulsão emoliente para tratamento de inflamações das vias urinárias. Os frutos desta planta são ricos em vitaminas A, B1, B2 e C e em iodo. É um óptimo alimento desintoxicante, fazer 2 ou 3 dias só a melancia.

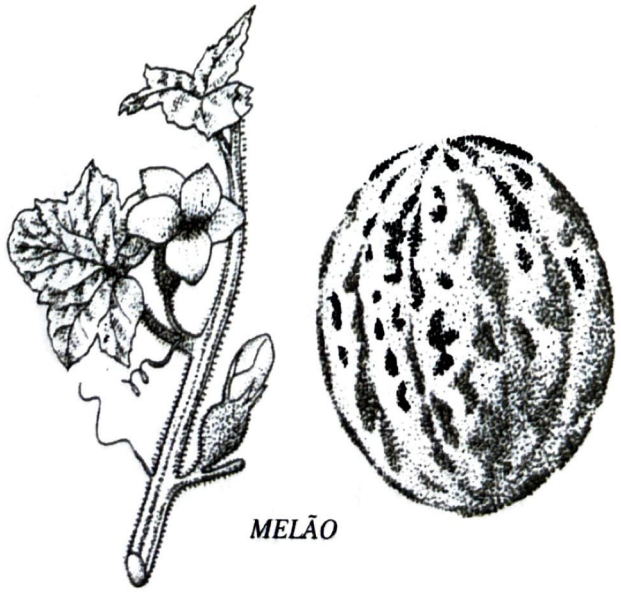


MELANCIA

MELÃO

Cucumis melo L.

Medicina Popular: Usam-se somente as sementes e as suas propriedades terapêuticas são calmantes, adoçantes, refrigerantes, laxativas, usadas em **emulsão** contra as febres e no tratamento do sistema urinário.



MELÃO

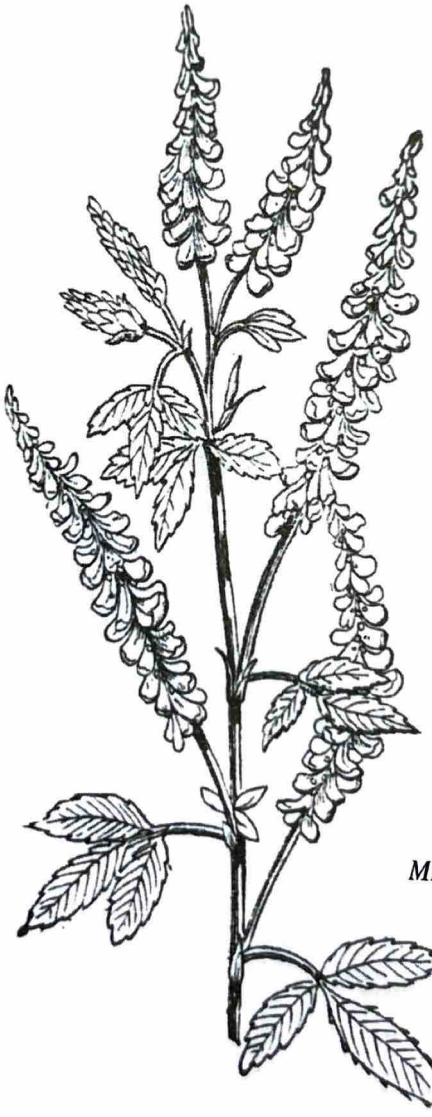
Esta planta é rica em vitaminas A, B1, B2 e C e em iodo. É um bom alimento.

MELILOTO

Melilotus elegans Salzm.

Nomes populares: TREVO - DE - CHEIRO, COROA - DE - REI.

Medicina Popular: O povo utiliza a **infusão**, feita com 30 gramas de planta, para 1 litro de água fervente, como calmante e resolutiva. Emprega-se nas inflamações dos gânglios e em lavagens destinadas a combater as inflamações dos olhos, três vezes ao dia, sempre com o chá quente e em gargarejos, para as inflamações da garganta.



MELILOTO

MENTASTRO

Mentha rotundifolia L."Huds".

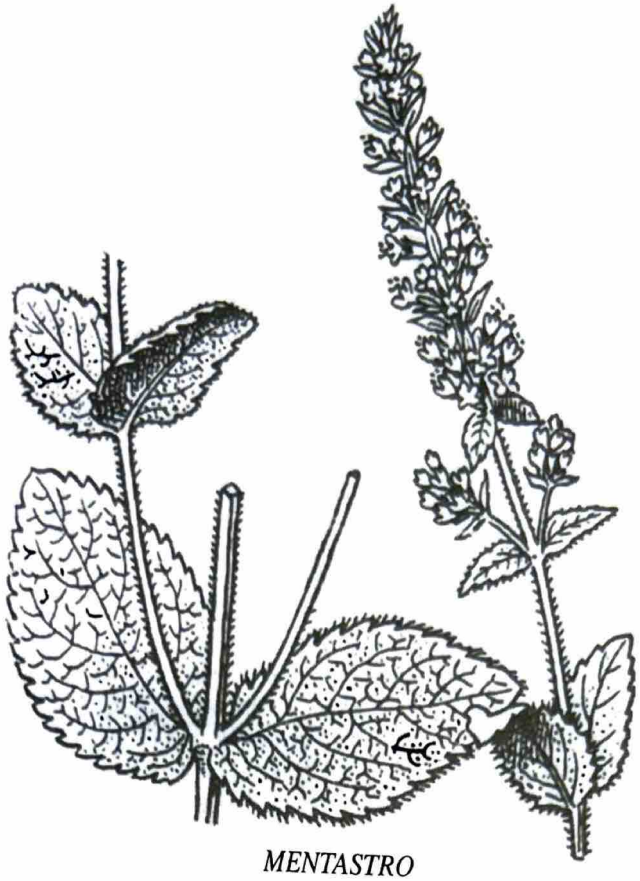
Família: ***Labiadas***

Nomes Populares: MENTRASTO-DAS-BOTICAS, MONTRASTE, MANTRAGE, HORTELÃ-DE-CÃO, HORTELÃ-DE-LEITE.

Fitoterapia: Em Medicina Naturológica usa-se com frequência a **infusão** da planta pelas suas propriedades excitantes, antiespasmódicas, vermífugas e analgésicas, na dose de 25 g de planta para 1 litro de água fervente.

Medicina Popular: Utilizam-se as Flores e as Folhas em chá (infusão feita com 20 g de planta e 1 litro de água fervente, o popular chá de mentrastos), para abrir o apetite, para combater o mau hálito, para nervosismos, dores nos nervos e tendões, para ajudar a deixar de fumar, na tosse e nas convulsões.

MENTASTRO



MENTASTRO

MILFOLHADA
Achillea millefolium L.

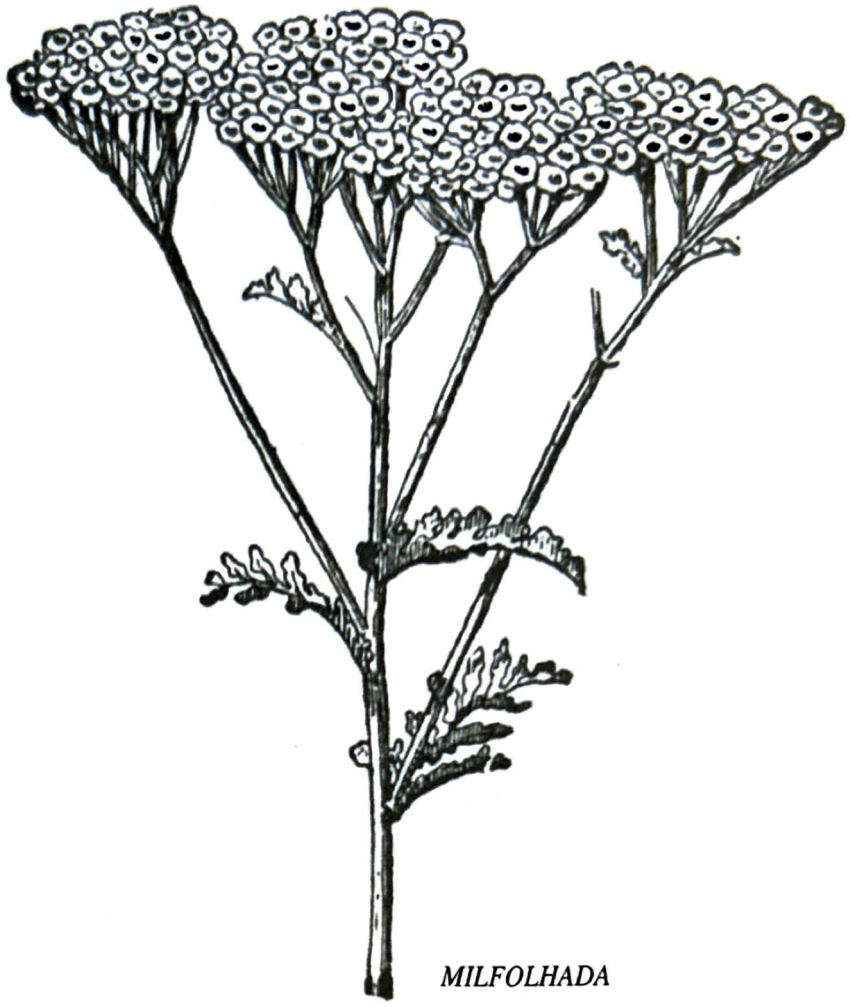
Nomes Populares: MACELÃO, MIL-EM-RAMA, MILEFÓLIO, ERVA-DOS-CARPINTEIROS, ERVA-DOS-MILITARES, ERVA-DE-SÃO-JOÃO, ERVA-DAS-CORTADELAS, ERVA-DOS-SOLDADOS, ERVA-DOS-GOLPES, ERVA-DO-BOM-DEUS, PÊLO-DE-CARNEIRO, PRAZER-DAS-DAMAS, MÃO-DE-DEUS, SALVAÇÃO-DO-MUNDO, MIL-FOLHAS, FETEIRINHA, FEITEIRINHA.

Família: *Compostas*

Fitoterapia: Em Medicina Naturológica utiliza-se pelas suas propriedades tónicas, excitantes e antiespasmódicas. Usa-se internamente o **infuso** da raiz ou das sumidades floridas, na proporção de 30 g de planta para 1 litro de água fervente.

A **Tintura** 25 gotas 3 vezes por dia. O suco como cicatrizante externo.

Medicina Popular: Utilizam-se os caules com folhas e flores, para as depressões nervosas, digestões demoradas e externamente em gretaduras nos seios e feridas. Infusão de 15 g de flores secas para 1 litro de água, que se deixam em contacto 30 minutos. Na dose de 3 a 5 chávenas por dia.

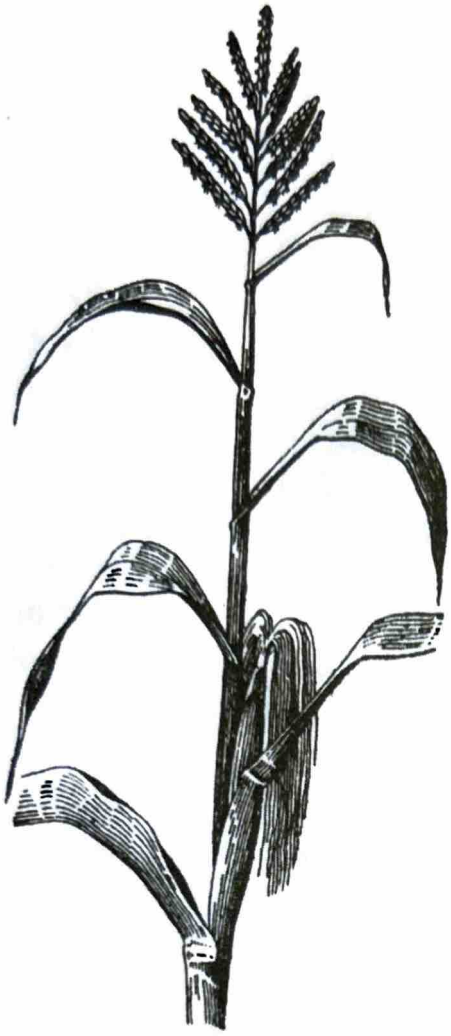


MILFOLHADA

MILHO
Zea mays L.

Família: ***Gramíneas***
Nomes Populares: MILHO-GROSSO, MILHO-MAÉS.
Fitoterapia: Em Medicina Naturológica utilizam-se as Estigmas, vulgo Barbas de Milho, (em infusão 30 g para 1 litro de água fervente) os Grãos (para a preparação do Xarope de Milho) e a farinha (em Cataplasmas calmantes), pelas suas propriedades diuréticas, sedativas, emolientes e béquicas.

Medicina Popular, utilizam-se as Barbas de Milho aqui chamadas Melena para combater inflamações da bexiga, pedras dos rins, albumina, inchaços, problemas do coração, doenças infecciosas e dificuldade em urinar (anúria). O chá é preparado com o **cozimento** ou **infusão** de 30 g de Melena para 1 litro de água, tomando-se 3 a 4 chávenas por dia.



PÉ DE MILHO

MILHO

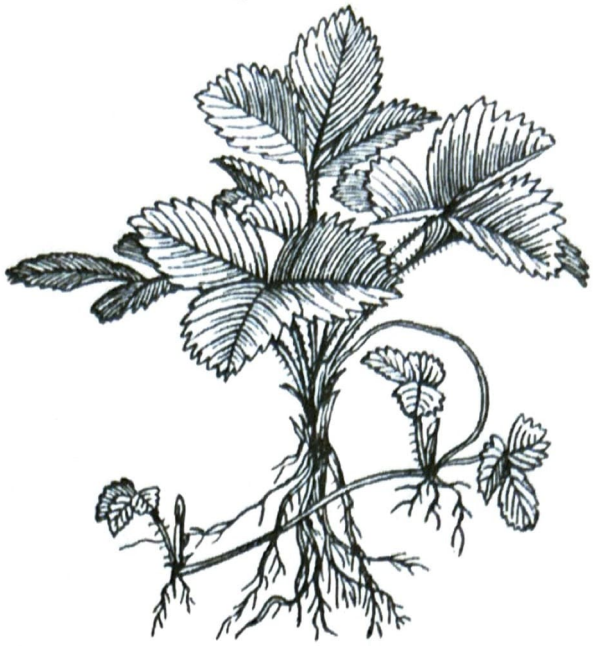
MORANGUEIRO

Fragaria vesca L.

Nomes Populares: MORANGA, FRAGÁRIA, MORANGUEIRO - SILVESTRE (nos Açores)

Medicina Popular: Nos meios rurais há muito que se conhece a acção diurética e depurativa da raiz e das folhas do morangueiro. Utiliza-se o **cozimento** na quantidade de 25 gramas para 1 litro de água, tomam-se 3 a 5 chávenas durante o dia para combater as inflamações da bexiga, areias, gota, afecções da pele, mau hálito e ácido úrico.

As folhas, na quantidade de 25 gramas preparadas em infusão, utilizam-se nas diarreias, nas anginas e em irrigações de fluxos uterinos.



MORANGUEIRO

MORRIÃO

MORRIÃO

Anagallis arvensis L.

Nomes Populares: MORRIÃO - DOS – CAMPOS, BECABUNGA.
Planta frequente em searas, incultos e hortas da Beira Baixa.
Medicina popular: O povo utiliza esta planta pelas suas propriedades terapêuticas antiescorbúticas, depurativas e diuréticas. A **infusão** de 30 gra-

mas da planta para 1 litro de água, em **uso interno**. Em **uso externo** a **maceração**, de 150 gramas da planta para 1 litro de vinho, para tratamento de feridas tórpidas e escaras de decúbito.

MURTA

Myrtus communis L.

Nomes Populares: MURTA - ORDINÁRIA, MURTA - DOS - JARDINS, MURTEIRA, FLOR - DO - NOIVADO.

Medicina Popular: Os frutos, bagas, conhecidos por Murtas, são adstringentes. As suas bagas queimadas, na quantidade de 10 gramas para 1 litro de água, dão uma infusão que excita eficazmente as vias urinárias.

Utiliza-se também a **infusão**, de 30 gramas de casca dos ramos ou das folhas, para 1 litro de água, como adstringente, tónica e estimulante, colibacilose e desinfectante intestinal. Tomar por dia 3 a 5 chávenas. Ou o **vinho** de bagas, na dose de 100 gramas para 1 litro de vinho, fica em maceração durante 30 dias, tomar 1 cálice no princípio das refeições, como tónico, vulnenrário e sudorífero.

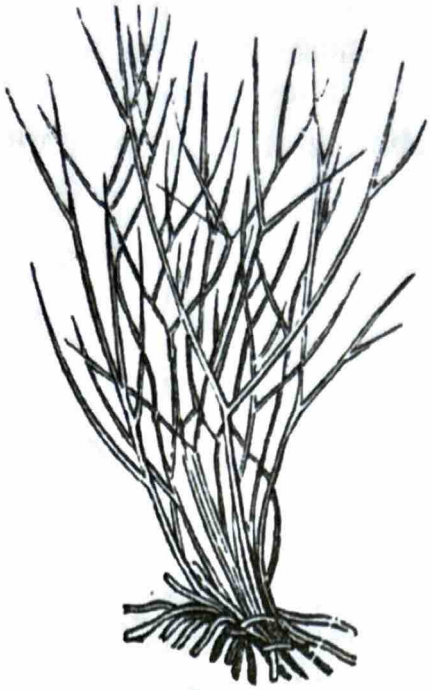
MURTA

MURTA

MUSGO DA CÓRSEGA
Fucus helminthocostou L.

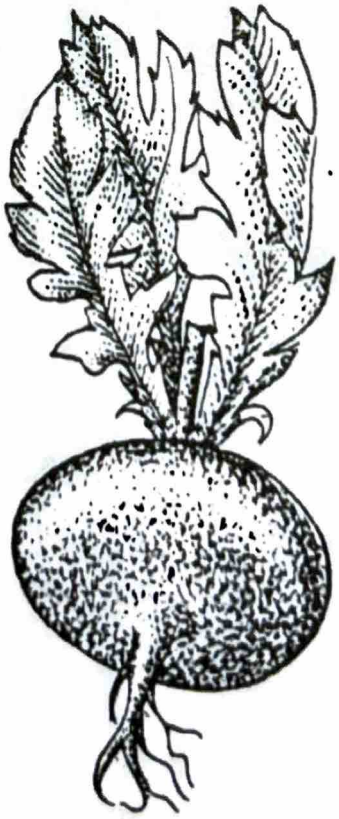
Nome Popular: ALGA - DA - CÓRSEGA.
Medicina Popular: O povo utiliza-o como peitoral contra a bronquite, catarro, tosse pertinaz e diarreia crónica.

O chá prepara-se fazendo ferver 20 gramas de musgo, dentro de um litro de água ou leite; deite-se este primeiro cozimento, que encerra quase todos os elementos amargos e lava-se com água fria; coloque-se outra vez ao lume, com nova quantidade de água, fazendo ferver durante meia hora. Utiliza-se pela sua acção vermífuga no combate a lombrigas e oxiúros. Para adultos 3 chávenas por dia.



MUSGO DE CORSEGA

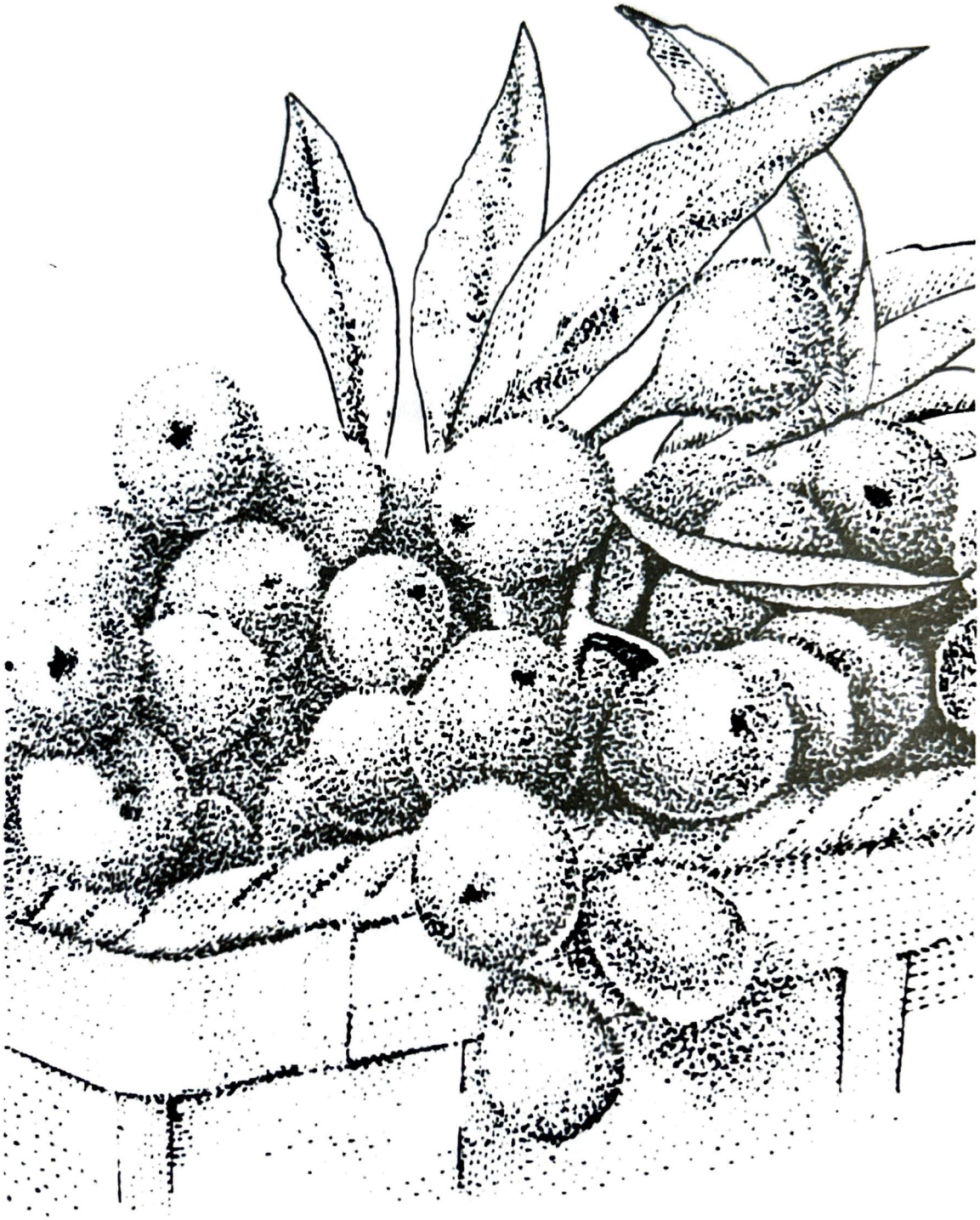
NABO
Brassica napus L.



NABO

Medicina popular: As raízes desta planta em **cozimento**, misturada com açúcar, servem para combater o catarro, tosse convulsa persistente e bronquite, são diuréticas.

Com a polpa do nabo cozida fazem-se **cataplasmas**, para curar as frieiras.



NESPERA

Xarope popular para curar a tosse convulsa, consiste em fazer um buraco numa cabeça de nabo e deitar-lhe açucar dentro, conservando-o

assim 1ou 2 horas, decorrido este tempo encontra-se nessa cavidade um xarope produzido pelo açúcar derretido pelo suco do nabo, bom remédio para as crianças atacadas de tosse convulsa, por regra 4 colheres por dia. levará a uma cura em poucos dias. Também tem qualidades diuréticas.

NESPEREIRA

Eriobotrya japonica (Thumb.) Lindl

Família:*Rosáceas*

Nomes Populares: NESPEREIRA-DO-JAPÃO, MAGNÓLIA, JAPONESA, JAPÓNICA, MONIQUEIRA.

Fitoterapia: Em Medicina Natural há muito que se utilizam os seus frutos conhecidos por: **Nêsperas, Japónias, Nêsperos, Magnólios, Magnórios, Maganórios ou Mónicas**, pelas suas propriedades anti-diarreicas e anti-hemorrágicas (em uso interno) e a casca da árvore como adstringente externo, em gargarejos, para tratamento de anginas e estomatites utiliza-se a casca fresca a 40/1000 e seca a 20/1000. Os frutos são ricos em vitaminas A, B1, B2 e C e são levemente ácidos.

Medicina Popular: Utilizam as folhas em **infusão**, á razão de 30 a 40 gramas para 1 litro de água, para tratamento da prisão de ventre. Os frutos são muito apreciados como sobremesa.

NIGELA ORDINÁRIA

Nigella sativa L.

Medicina Popular: Desta planta empregam-se as sementes, que são anti-espasmódicas, anti-sépticas, excitantes, carminativas, estomáquicas e diuréticas. Utiliza-se o **cozimento** de 20 gramas de sementes, para 1 litro de água, tomam-se entre 3 a 5 chávenas por dia.

NIGELA-DOS-CAMPOS

Nigella arvensis, L.

Nome Popular: ALPIVRE-DOS-CAMPOS.

Medicina Popular: Utiliza-se para os mesmos fins que a Nigela-Ordinária.

NIGELA-DOS-CAMPOS

NOGUEIRA
Juglans regia L.

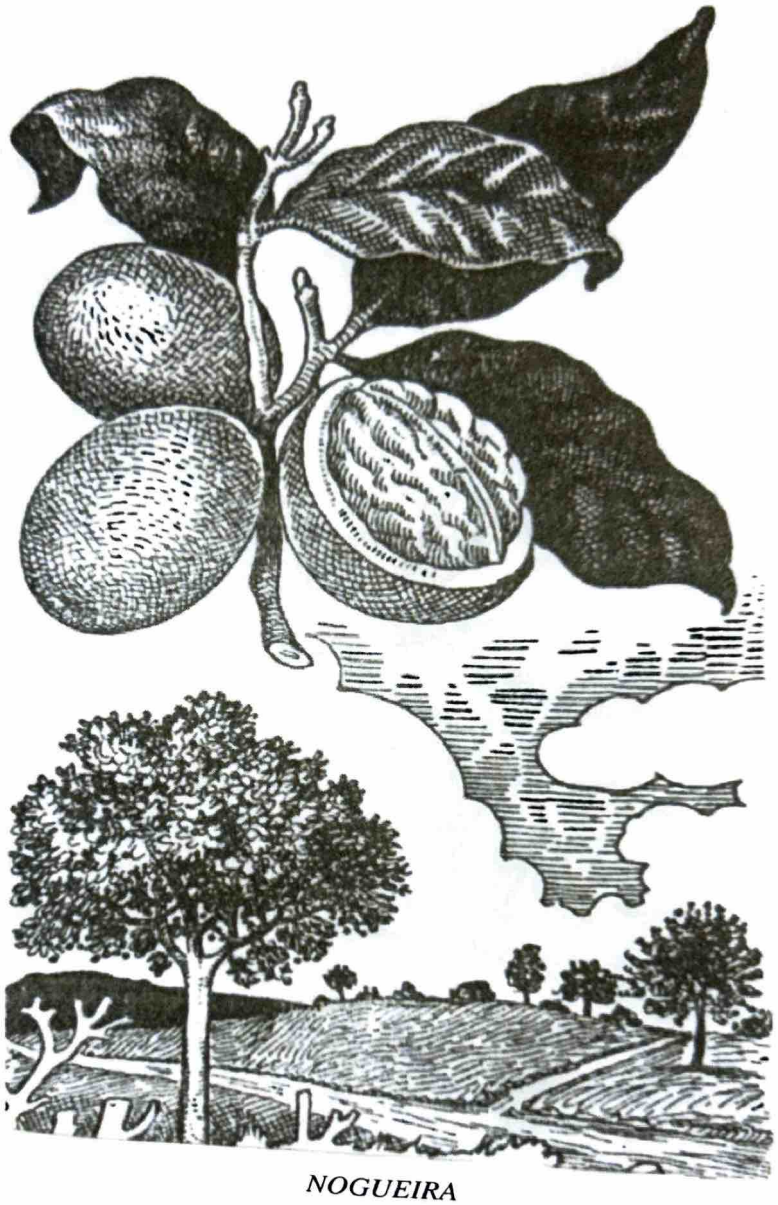
Árvore bem conhecida que dá frutos chamados Nozes, ricos em vitaminas A, B1 e C e magnésio, ferro e cálcio. São indicadas para os diabéticos.

A sua casca é febrífuga e as suas folhas são úteis contra as enfermidades escrofulosas e as cáries dos ossos. Para os que sofrem de frieiras e doenças de pele, recomendamos um **cozimento** de 40 folhas de nogueira, devendo lavar-se três vezes ao dia a parte atacada. Também se poderá fazer um banho quente ou morno com a duração de 10 minutos, com a **infusão** de 30 gramas de folhas para 1 litro de água.

A **infusão** de folhas frescas de nogueira, composta de 25 gramas por um litro de água, dá excelentes resultados no tratamento das escrófulas, frieiras e eczemas. Tomem-se três chávenas ao dia, sempre entre as refeições durante um mês.

Às crianças atacadas de chagas escrofulosas, aplique-se-lhes cada noite **cataplasma** de folhas cozidas, sobre as úlceras e dê-se-lhes a beber três chavenas ao dia da **infusão**.

As senhoras, para curarem as flores brancas ou defluxos, deverão fazer de manhã e à noite uma irrigação vaginal com **cozimento** de 50 gramas de folhas de nogueira secas. Com a **infusão** de 30 gramas de folhas de nogueira poderá curar-se a inflamação dos olhos, lavam-se três vezes ao dia, sempre com a **infusão** quente.



NOGUEIRA

OLIVEIRA
Olea europaea L

Família: ***Oleáceas.***

Fitoterapia: Planta usada desde a antiguidade em Medicina Natural, pelas suas propriedades hipotensivas, anti-artriticas (Folhas em **Infusão** ou **Cozimento** na dose de 30 g por litro de água), como febrífuga (Cozimento da Casca 60 g por litro de água), o **Azeite** virgem ou até 1 grau extraído por pressão a frio, nas Cólicas do figado e vesícula e na prisão de ventre, o fruto (Azeitonas) como resolutivas de abcessos no fim de esmagadas em **cataplasmas.Vinho** branco e azeite para cicatrização de feridas.

Medicina Popular: Usam-se as Folhas em **cozimento** prolongado até reduzir a metade do volume, para a Tensão alta, dores das articulações, na gota e dor de barriga (de preferência as folhas de oliveira galega).

OLIVEIRA

ORÉGÃO
Origanum viresn Hoffgg e Link

Nomes Populares: ORÉGÃO - ORDINÁRIO, ORÉGÃO - COMUM, OREGOS.

Usa-se em culinária, como condimento.

Medicina Popular: Empregam-se as extremidades floridas como estimulantes, anti-espasmódicas, diaforéticas, emenagogas e tónicas. Emprega-se em banhos e cataplasmas da planta fresca. Recomendada contra a atonia do estômago, a clorose, afecções catarrais, asma, reumatismo e lumbago, em infusão, na dose de 30 gramas de planta para 1 litro de água.

OREGÃO

PAPARRAZ

Delhinium staphisagria L.

Nomes Populares: ESTAFISÁGRIA, ASTAFISÁGRIA, ERVA - PIOLHEIRA, ERVA - PIOLHA

Medicina Popular: O Povo utiliza externamente a **infusão** ou **de-cocção**, (porque a delfinina que contém, mesmo em pequenas doses, em uso interno, isto é bebida, poderia ser perigosa). É conhecida por erva piolheira, pela propriedade que tem para matar os parasitas da cabeça. Utiliza-se 30 gramas da planta para banhos e lavagens, contra a sarna, piolhos e pulgas.

PAPOULA

Papaver rhoeas L.

Nomes Populares: PAPOULA - VULGAR, PAPOULA - ORDINÁRIA, PAPOULA - VERMELHA, PAPOULA RUBRA, PAPOULA - DAS - SEARAS, PAPOULA - BRAVA.

Medicina Popular: O Povo utiliza 5 gramas de pétalas, em infusão, para 1 litro de água, as quais devem ter sido secas entre papéis, para manterem os princípios activos. São emolientes, béquicas e calmantes. As cápsulas são mais enérgicas e podem usar-se em **infusão**, na dose de 5 gramas para 1 litro de água e em alguns casos podem ser empregues como sucedâneos da dormideira.

PASTINAGA

Pastinaca sativa L.

Nomes Populares: CHIRÍVIA, QUIRÍVIA e CHEROVIA (na Cova da Beira).

Planta de raiz carnuda semelhante à cenoura mas de cor branca, saborosa e muito nutritiva, rica em vitaminas B1 e C. O Povo na Cova da Beira usa fazê-la em fatias miúdas que se passam por farinha e ovo e se fritam, servem para acompanhar arroz, puré, etc.

PAPOULA

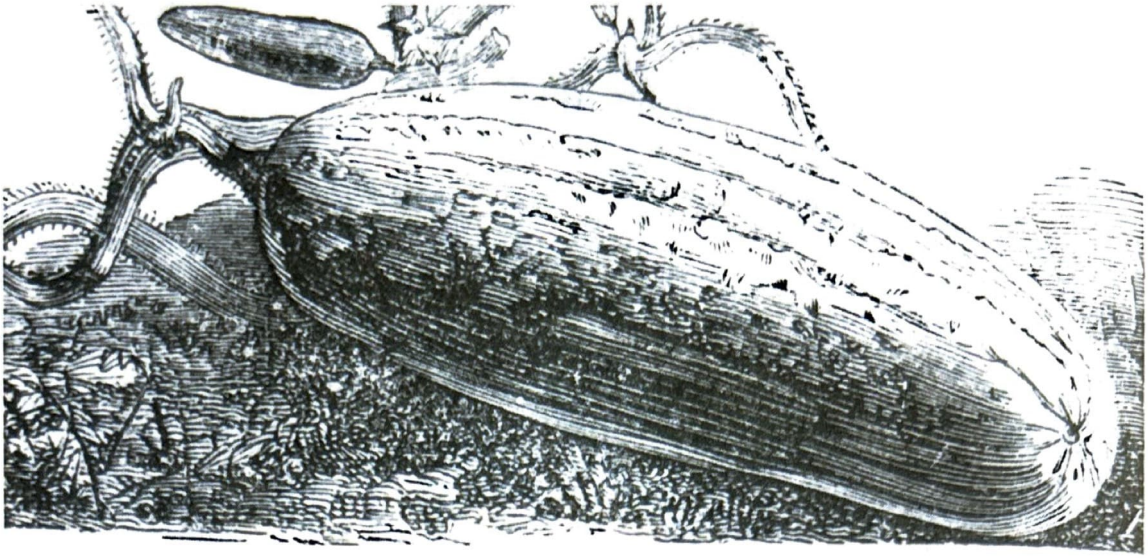
PEPINEIRO

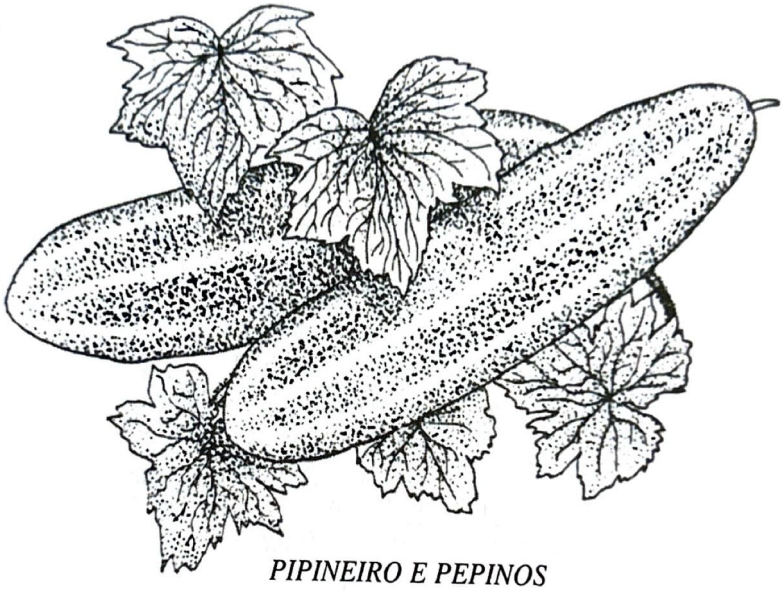
Cucumis sativus L.

Nome Popular: PEPINO (nome dado em Portugal à Planta e ao Fruto).

Planta hortense rica em vitamina C, muito cultivada na Beira Baixa e Portugal, utilizada essencialmente em saladas.

Medicina Popular: Empregam-se as cascas e as sementes. A sua polpa é emoliente. A **infusão**, de 30 gramas de casca para 1 litro de água, é recomendada contra as cólicas. As cascas são aconselhadas na extinção das baratas.





PIPINEIRO E PEPINOS

PEREIRA-ABACATE

Persea gratissima Gaertn. f. = *Persea americana* Mill.Gard. Dict.= *Laurus persea* L.= *Persea persea* Cockrell.=*Persea praecox* Poepp

Familía: ***Lauráceas***

Nome Popular: ABACATEIRO * **São Tomé e Princípe:** ABACATE, AVACATE.

História: Árvore utilizada desde a antiguidade pelos povos da América, em especial os Aztecas e os Maias, em substituição da carne, conhecida pelo nome de Árvore dos Testículos, que é o significado da palavra "Aguacate" na língua nativa dos Índios do México.

Descrição/Habitat: Árvore de 8 a 15 metros de altura, com ramos e inflorescências pubescentes. Folhas alternas simples, inteiras, elípticas, glabras, obovadas ou oblongas, adelgaçadas nas extremidades, coriáceas e verdes escuras. Flores amareladas, em cachos axilares ou panículas terminais. Bagas obovadfas ou piriformes grandes, verdes ou roxas, cheias de uma polpa verde clara, muito saborosa. Originária da América Central, cultivando-se em várias regiões Tropicais do Mundo, como por exemplo Angola, Açôres, Cabo Verde, Guiné, Madeira e S.Tomé e Princípe.

Composição Fitoquímica: As folhas são ricas em tanino, metileugenol, um princípio amargo "amorfo", abacatina. A casca contém sacarina gordurosa e cerácea, resina cristalizada, substâncias albuminóides, perseita cristalizada. É extraído um açúcar (álcool septatômico identificado a primeira vez por Maquenne). O caroço contém um suco latescente, uma tinta fixa e fécula alimentar, com mais de 22% de compostos hidrocarbonados.

Partes utilizadas: Empregam-se as folhas, as flores, as sementes a casca , a casca dos frutos e o fruto.

Propriedades terapêuticas: Adstringentes, balsâmicas, colagogas, coleréticas e diuréticas, emenagogas, anti-sifilíticas, afrodisíacas e vermífugas.

Fitoterapia: Usa-se a **Infusão** das folhas ou brotos de preferência verdes, 30 g para 1 litro de água fervente (30:1 000) ou o **extracto fluído** (5 a 15 g por dia) em elixir ou xarope, a **tintura, cremes, comprimidos** e o **Cozimento da casca** a 40/1000, para tratamento da obesidade por retenção de líquidos, das doenças graves do fígado, da bexiga e dos rins e reumatismo pois fazem aumentar o volume de urinas e aumentam a eliminação de ureia (uremia) e cloretos na urina, excitante da vesícula, cólicas estéricas, febres intermitentes, bronquites e tuberculose. **Caroço, Suco** é um bom tónico do couro cabeludo, combatendo o eczema, a enterocolite, nevralgias intercostais, é anti-diarreico. O **Pó cozido em cataplasmas** é optimo para tratar furúnculos, panarícios e hidrocele. **O cozimento do pó** é usado contra a disenteria e os vermes intestinais. A **Infusão** das flores e/ou botões a 20/1000 pela sua acção emenagoga e afrodisíaca, sendo um dos bons remédios para os órgãos sexuais femininos, a **polpa dos frutos**, se bem que mais reduzidas tem as mesmas propriedades. A **Casca dos frutos** é vermífuga, eficaz no tratamento da framboesia tropical (bouba ou buba no Brasil), da desenteria e hemorragias.O **Óleo** para aplicar no couro cabeludo, para eliminar a caspa , travar o aumento da calvície e para fortalecer o cabelo ao mesmo tempo que o torna mais suave e brilhante. Sobre a pele em irritações e eczemas, em pele agredida pelo ambiente quando gretada e seca, na pele com pouca elasticidade, em especial nas estrias das grávidas, um bom hidratante para manter a pele jovem e saudável.Um bom óleo de

massagem para dores dos músculos e articulações, em casos de gota e reumático.

Medicina Popular: As **folhas frescas** para **mascar e friccionar** as gengivas, para evitar as cáries dentárias e para combater a piorreia. As **folhas** aplicadas **quentes** sobre a testa, para combater as enxaquecas e dores nevralgicas. O **óleo** para aplicar sobre o couro cabeludo e cabelos, com pequena massagem, para embelezar e fortificar e em fricções alivia a gota. O chá das folhas, **Infusão** (30/1000), é utilizado como estomacal e anti.-flatulento ***América (*Argentina).**

O **sumo** dos frutos, em forma de gotas, para combater as nuvens nos olhos, 2 a 3 gotas 3 vezes ao dia.

Nutrição: O fruto, denominado **«Abacate ou Pera Abacate»,** é comestível, muito nutritivo, de fácil digestão,óptimo para crianças e convalescentes. É rico em vitaminas B_1, B_2, B_5, B_6, C, D e e pró-vitamina A, aminoácidos e substâncias antibióticas, matérias gordas, ácido linoleico, oleico e palmítico, hidratos de carbono, açúcar, minerais, em especial Ferro, Fósforo, Cálcio. A Fécula de pó do caroço é utilizada em alimentação. O abacate come-se como sobremesa, como se de outra fruta se tratase, ou em batidos, com leite, leite de soja, com melaço, mel, açúcar mascavado ou amarelo, (vinho do Porto ou Madeira, o que nós não aconselhamos porque são de evitar as bebidas alcoólicas). Pode fazer-se com a polpa do abacate, tomates e cebolas, tudo bem picado e esmagado, temperado com sal e limão, o famoso molho Mexicano chamado Guacamol. Pode utilizar-se para substituir a margarina ou a manteiga, juntando-se à polpa sal, limão e ervas artomáticas a gosto, tais como poejos, hortelã, oregãos, segurelha, serpão, pedaços de azeitonas, alho picado etc.

Cosmética: Utilizado no fabrico de produtos de beleza, em especial para peles sensíveis e envelhecidas.

Vetirinária: Na América Central são dadas ao gado as casca dos frutos cozidas, com farelo, e por vezes os próprios frutos, sendo um óptimo fortificante.

Outros usos:A tinta fixa extraída do caroço utiliza-se na tinturaria para marcar roupa.

PIMPINELA

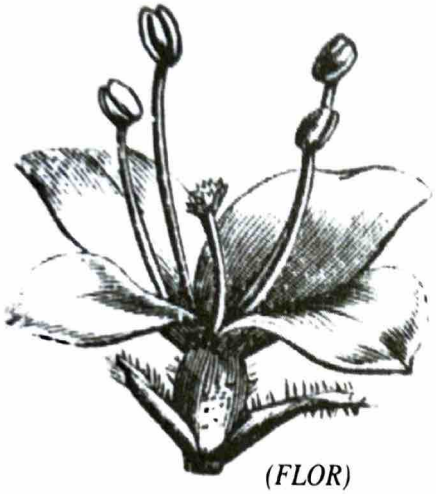
Sanguisorba minor Scop.= *Poterium sanguisorba* L.

Família: ***Rosáceas***

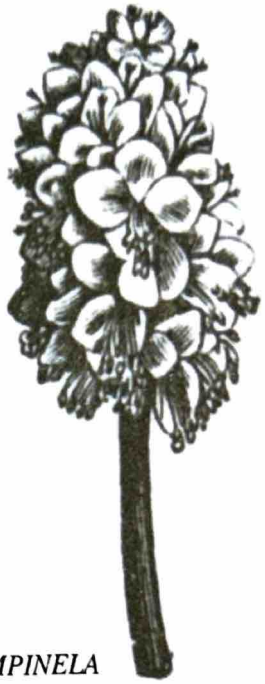
Nomes Populares: PIMPINELA-HORTENSE, PIMPINELA-MENOR, SANGUISORBA.

Em **Naturologia** utiliza-se a planta inteira como carminativa, tónico-adstringente e anti-diarreica eficaz. A **infusão** da planta fresca 30 g por litro de água. A **Alcoolatura**, 40 gotas 5 vezes ao dia, e o **Xarope**, 3 colheres de sopa por dia.

Medicina Popular: É pouco utilizada, é conhecida mas é pouco comum fazerem chá de Pimpinela para **uso interno**, excepção feita para tratamento de diarreias, **infusão** da planta a 30/1000. Em **tratamento externo** utilizam-na para lavagens de feridas



(FLOR)

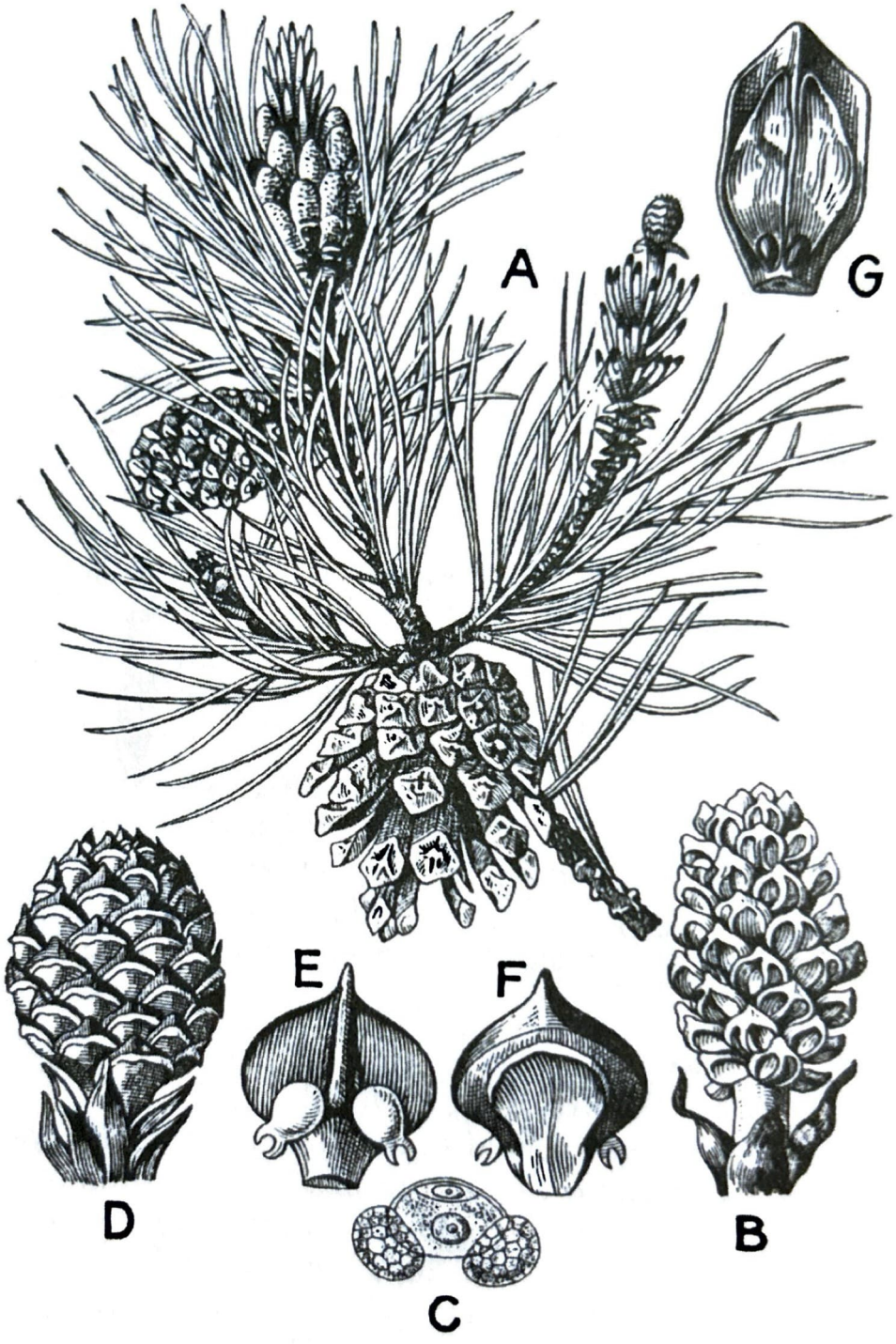


PIMPINELA

PINHEIRO BRAVO
Pinus pinaster Sol.

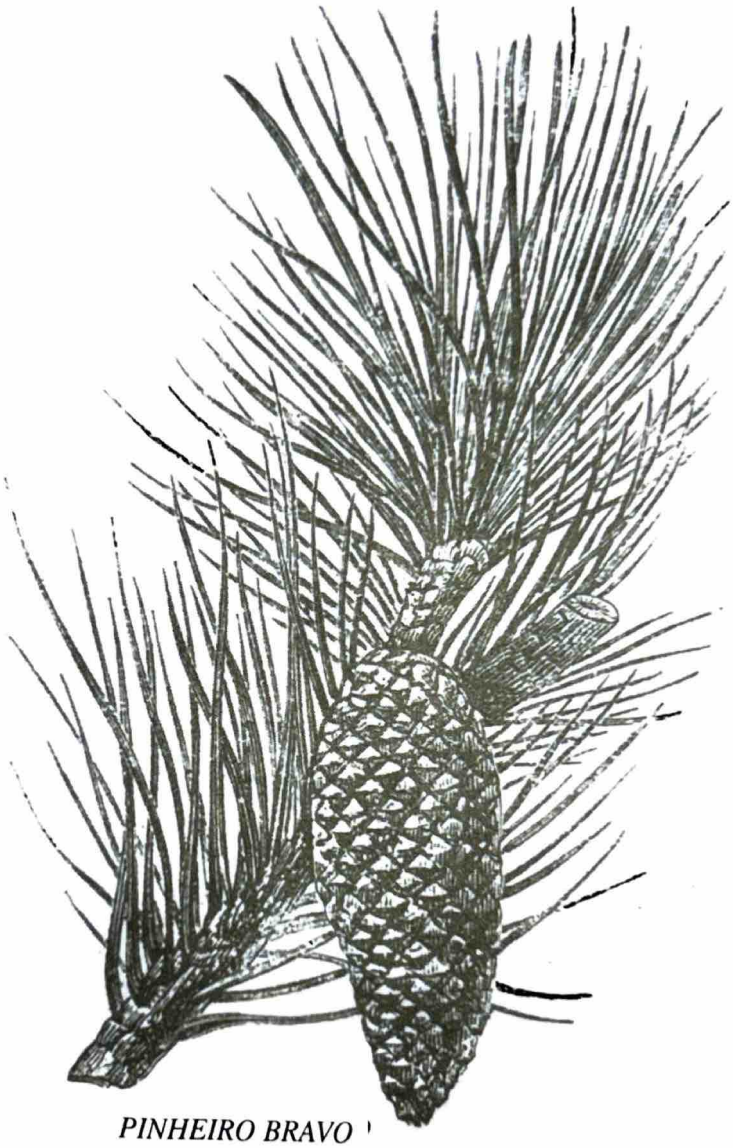
Família: ***Pináceas***
Nomes Populares: PINHEIRO, PINHO.
Fitoterapia: A Seiva de Pinheiro, ou "Resina", em **Xarope**, o famoso "Xarope de Seiva de Pinheiro", que se utiliza, como béquico e balsâmico, para tratamento da asma, bacilose pulmonar, bronquites, gripes e pneumonias. Os Gomos de Pinheiro em **infusão**, a 50/1000, e o Xarope utilizam-se pela sua acção balsâmica e béquica para tratamento da tuberculose e afecções dos bronquios. As folhas, ou "Agulhas de pinheiro", ricas em Vitamina K e utilizadas contra o artritismo, gota e reumatismo, preparam-se em **infusão** a 30/1000, tomando por dia de 3 a 5 copos, fora das refeições.

As Sementes de Pinheiro, ou "Pinhões", utilizam-se em **infusão** a 15/1000, como estimulante, diurética e balsâmica e no tratamento das afecções da bexiga, asma, bronquite e tuberculose, por regra 3 a 5 chávenas por dia, quentes e adoçadas com mel. O Cozimento dos "Pinhões" a 60/1000, para lavagens vaginais contra a leucorreia.



PINHEIRO (A – ramo florido; B – flores masculinas; C – grão de pólen; D – flores femininas; E e F – escamas com óvulos; G – escama com pinhões)

Medicina Popular: As Agulhas ou "caruma" verdes ou secas ou os Gomos, "Enxofre dos Pinheiros", em cozimento, uma mão cheia para um litro de água, para tratamento de dores de garganta, gripes, constipações, tosse e para tratamento das dores das articulações, tomadas quentes e doces com mel.



PINHEIRO BRAVO

PINHEIRO MANSO
Pinus pinea L.

Família: ***Pináceas***
Nome Popular: PINHEIRA.

PINHEIRO MANSO

Fitoterapia: As sememtes, "Pinhões", oleaginosas e nutritivas, um óptimo alimento para confeccionar pratos vegetarianos em substituição da carne. Utilizam-se pelas suas propriedades balsâmicas, diuréticas e estimulantes. O **infuso** a 15/1000, no tratamento de doenças da bexiga, asma, bronquite e tuberculose. O **cozimento** das sementes a 60/1000 para fazer lavagens vaginais. As folhas, "agulhas", em cozimento a 40/1000 para tratar a gota e o reumatismo.

Medicina Popular: É menos utilizado que o pinheiro bravo, porque também é pouco cultivado na Cova da Beira. Os pinhões são usados para alimentação. O cozimento das agulhas, uma mão cheia para um litro de água, para tratar costipações, gripes e dores nas articulações.

POEJO

Mentha pulegium L.

Família: ***Labiadas***

Nome Popular: POEJOS

Fitoterapia: Muito utilizado em Medicina Natural pelas suas propriedades: tónicas, béquicas, digestivas e carminativas. **Infusão** de 20 g de planta seca ou verde para 1 litro de água fervente.

Medicina Popular: Utilizam-se as Flores e Folhas em **infusão**, como atrás descrito, para tratamento de gripes, tosse-convulsa, anemia, gases, auxiliar a digestão, nas doenças das articulações e sinusites.Toma-se a seguir às refeições. O povo atribui-lhe propriedades afrodisíacas, pelo que se toma 1 chávena antes de deitar adoçado com mel.

POEJO

PULMUNÁRIA
Pulmonaria officinalis L.

Nomes Populares: ERVA - DOS - BOFES, ERVA - LEITEIRA - DE - NOSSA - SENHORA, SALSA - DE - JERUSALÉM.

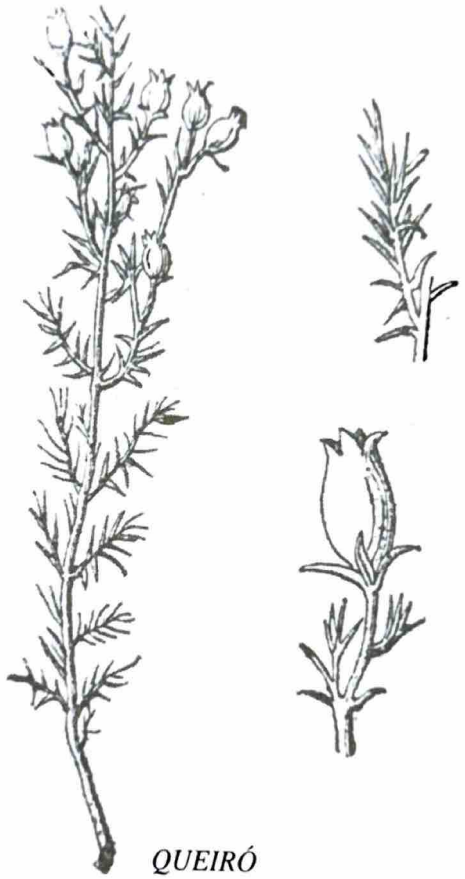
Medicina Popular: Diziam os antigos que as manchas de um branco arroxeado, que se vêem sobre as folhas desta planta, faziam lembrar os abcessos que danificam os bofes (pulmões). É benéfica contra o catarro pulmonar e todas as doenças dos pulmões.

Utilizam-se 100 gramas da planta fresca, em **cozimento**, para 1 litro de água, tomam-se 3 a 5 chávenas por dia, que pode adoçar com mel ou açúcar mascavado.

PULMONÁRIA

QUEIRÓ
Erica cinerea, L. e *Erica umbellata,* L.

Arbustos frequentes nas charnecas,matos e outeiros de Portugal.
Medicina Popular: O Povo usa um punhado de sumidades floridas, (30 gramas) em **cozimento**, para 1 litro de água e ferve a fogo brando até reduzir a metade, para tratamento de cistites, pielites, piúrias e uretites, do qual se bebe metade em jejum e metade a meio da tarde.



QUEIRÓ

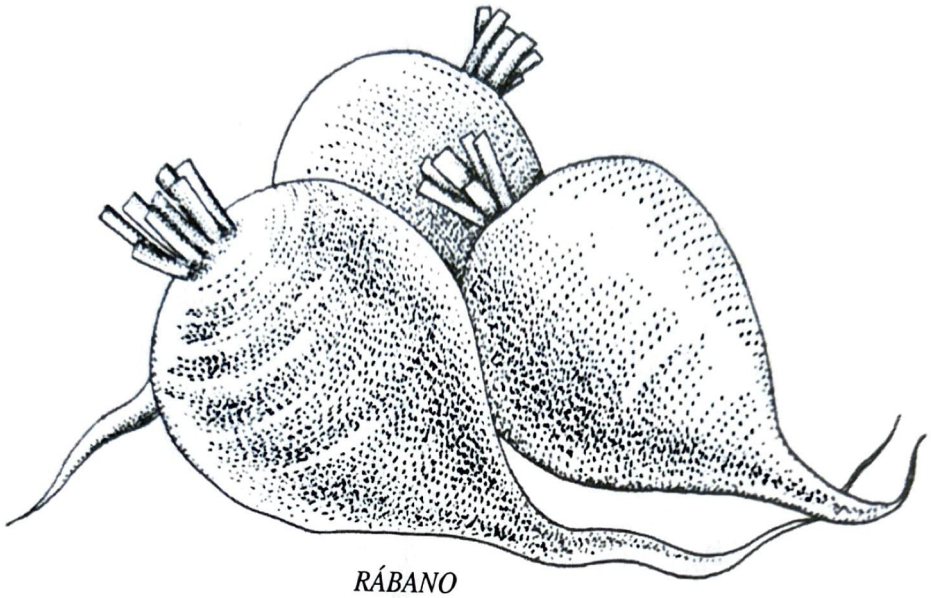
RÁBANO
Raphanus sativus L. - var. *niger* Pers.

Nome Popular: RABÃO.
Medicina Popular: é tónico e adstringente. Prepara-se com 50 gramas da raiz em **cozimento,** para 1 litro de água, para tratamento do escorbuto, normalizar as digestões demoradas, hidropisia, gota e reumatismo.

As crianças linfáticas, ou escrofulosas, deverão tomar o xarope de rábano simples ou o iodado, para o preparar junte 5 gotas de tintura de iodo por 100 gramas de xarope, por ser um bom tónico reconstituinte.

O Rábano também é utilizado para tratar catarros e bronquites e é um grande purificador do sangue, o suco e o cozimento, ou na alimentação em saladas.

O Rábano cultivado tem as mesmas propriedades que o silvestre,



RÁBANO

RÍCINO ☹

Ricinus communis L.

Nomes populares: CARRAPATEIRO, MAMONA, PALMA - CHRISTI, CATAPÚCIA OU CATAPÚCIA - MAIOR, MAMONEIRO (nos Açores), TABAIBO e CARRAPATEIRA (na Madeira).

Medicina Popular: É um óleo empregue como purgante suave (sem provocar dores nem cólicas). Dose 20 a 60 gramas, segundo a idade; aromatizar com limão ou essência de hortelã, ou misturar com cerveja preta. Em clisteres, 50 gramas para 250 gramas de **infusão** de sementes de linho. As sementes inteiras (4 a 5) são também purgativas.

RÍCINO

ROMÃZEIRA
Punica granatum

Nomes Populares: ROMÃOZEIRA, ROMEIRA, MILGRADA e MILGREIRA (em Trás-os-Montes), MILIGRÃ e MILGRÃ (em Miranda do Douro), ANIGRADA e ANIGRADAS (no Sabugal).

Medicina Popular: A sua casca é recomendada no tratamento da solitária (ténia). Para este fim deitam-se 60 gramas de casca fresca ou raiz de Romãnzeira em 750 gramas de água, em **decocção**, até a reduzir a 500 gramas. Beba-se duas vezes ao dia, com uma hora de intervalo.

Esta **decocção** deverá ser tomada pela manhã, em jejum. Duas horas depois da última dose, tomem-se 50 gramas de óleo de rícinio e a solitária será forçada a sair.

Deverá, contudo, ter-se em atenção que um dia antes de tomar este remédio, o doente deverá conservar-se em regime de rigorosa dieta.

ROMÃZEIRA

ROSAS-PÁLIDAS

Plantas bonitas de flores róseas, dobradas por regra e cheirosas, originárias da Índia, muito cultivadas em jardins. Estas duas espécies são designadas por Rosas – Pálidas para as destinguir das Rosas-Rubras.

Rosa centifolia L.
Nome Popular: ROSA-DAS-CEM-FOLHAS, ROSA-DE-JERICÓ.

Rosa damascena Mill.
Nome Popular: ROSA-DE-DAMASCO

Medicina Popular: O Povo prepara o **xarope** de rosas-pálidas como laxante suave para crianças e idosos. Pode-se também preparar uma **infusão** de 30 gramas de pétalas, para 1 litro de água para os mesmos fins.

ROSAS-PÁLIDAS

ROSAS RUBRAS
Rosa gallica L. - var. *plena*
Rosa gallica var. *praenestina*

ROSAS-RUBRAS

Plantas subespontâneas e cultivadas em jardins, com flores intensamente rosadas e cheirosas.

Nomes Populares: ROSAS-RUBRAS, ROSAS - VERMELHAS, ROSAS - DE - PROVENÇA, ROSAS - GÁLICAS, ROSAS - FRANCESAS - DOBRADAS, ROSAS - DE - ALEXANDRIA

Medicina Popular: O Povo utiliza em **uso interno** as pétalas em **infusão**, pela sua riqueza em tanino, na quantidade de 25 gramas para 1 litro de água, para tratamento de diarreias, hematemeses, hemoptises. Em **uso externo** utilizam a **infusão**, de 40 gramas de pétalas, para 1 litro de água para

fazer colírios, gargarejos, lavagens, loções, para tratamento de feridas, laringites, leucorreias, inflamações oculares e úlceras tórpidas. **Mel Rosado,** que se prepara com 10 gramas de pétalas em **infusão** em 50 cc de água fervente, deixa-se em contacto 12 horas, filtra-se e juntam-se 100 gramas de mel, ferve a lume brando durante cinco minutos, deixar arrefecer, guardar em boião escuro e está pronto a aplicar, 2 a 3 vezes ao dia, remédio utilizado para tratar anginas, estomatites e os sapinhos dos bebés. Nos meios rurais há quem faça compota de rosas, como se de fruta se tratasse e que utilizam como adstringente.

ROSMANINHO

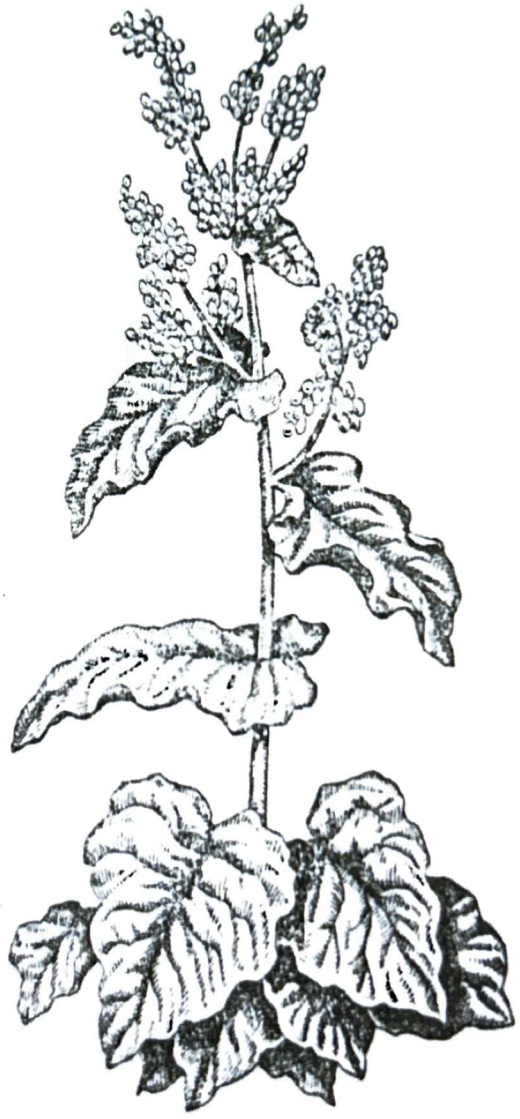
ROSMANHINHO
Lavandula stoechas L.

Família: ***Labiadas***

Nomes Populares: ROSMANO, (Beira Baixa) RASMONO, RASMONINO, TONELO.

Fitoterapia: Em Medicina Naturológica utilizam-se as Flores em **infusão** a 20/1000, pela sua acção aromática e antiespasmódicas no tratamento das doenças do aparelho respiratório em especial asma e bronquites.

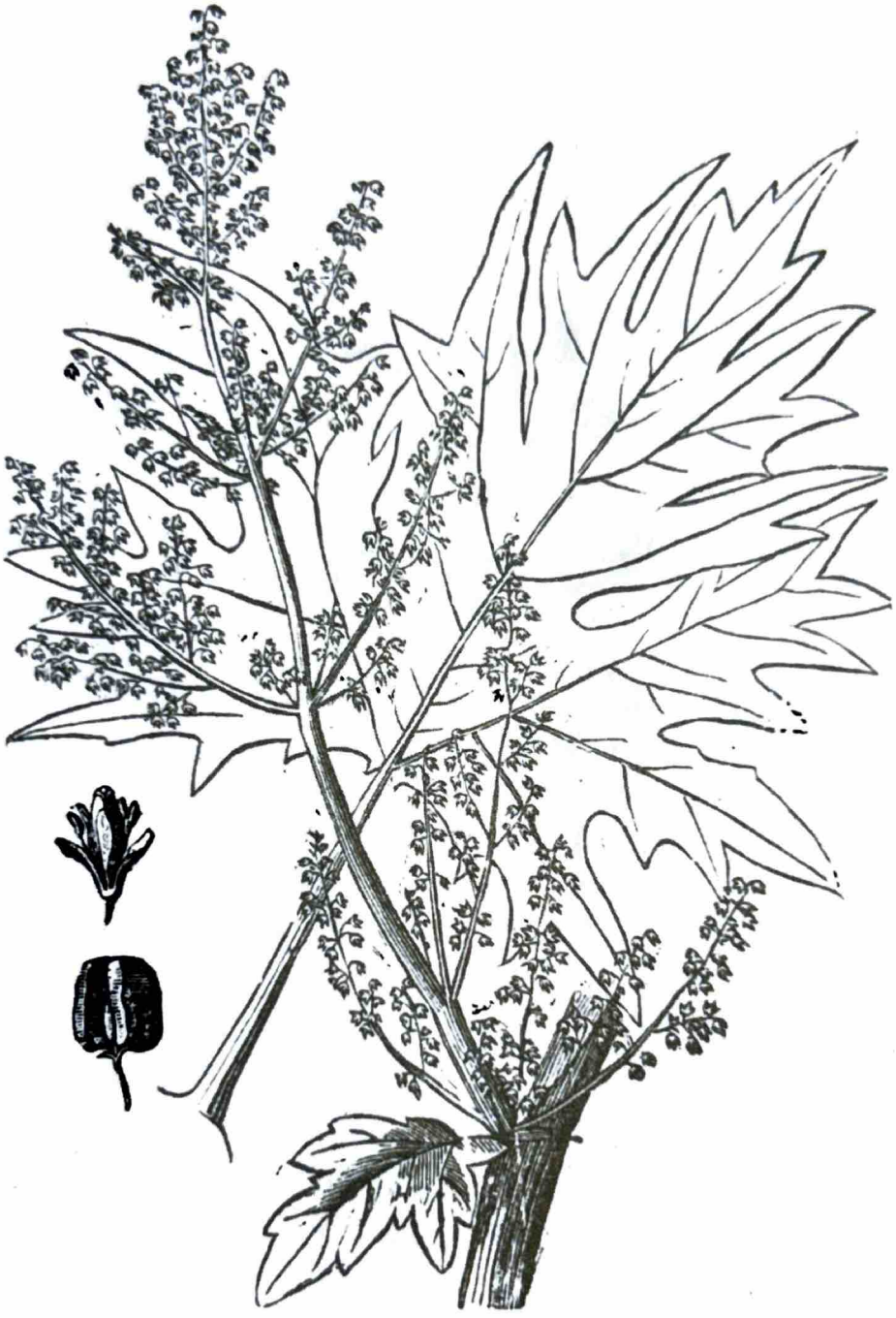
Medicina Popular: Utilizam o chá das Flores e os ramos floridos em **infusão**, 2 colheres da planta florida ou só as flores cortadas em pedaços pequenos para 1 litro de água fervente, para tratar digestões demoradas, tosses e constipações.



RUIBARBO

RUIBARBO
Rheum officinale Baill (e outros)

Nome Popular.: RABÁRBARO.



RUIBARBO

Medicina Popular: É considerado um remédio tónico e purgativo. Em pequenas doses é adstringente nos casos de desenteria.

O Ruibarbo tem propriedades para fazer diminuir a bílis, de onde provém a sua grande utilidade nas enfermidades do fígado.

Em pequenas doses, de 25 centigramas de pó de raiz de *ruibarbo*, opera como tónico, amargo e adstringente; estimula o apetite, protege o estômago e normaliza a função do ventre e de todo o organismo.

SABUGUEIRO

Sambucus nigra L.

SABUGUEIRO

Família: *Caprifoliáceas*

Nomes Populares: SABUGUEIRO-NEGRO, SABUGO.

Fitoterapia: Planta muito querida dos Naturologistas e utilizada desde tempos remotos pelas suas excelentes propriedades terapêuticas. É utilizada toda a Planta, por ser sudorífera e diurética, tópica-emoliente. As Flores de Sabugueiro, ou Sabugo, ou Maias, servem para preparar o **infuso**, á razão de 20 g para 1 litro de água fervente, para **uso interno** e **externo**; o **cozimento** do entre casco (2ª casca), 80 g para 1 litro de leite ou água, como purgante; o sumo dos frutos, 30 g como laxativo; o **vinho medicinal** para a hidropesia; as folhas frescas pisadas em cataplasmas resolutivas e ainda o suco como tópico para feridas e em gargarejos contra anginas e ulcerações faríngeas.

Medicina Popular: Utilizam-se as Folhas e Flores nos abcessos, inflamações da bexiga, hemorróidas, dores e inchaços articulares, tosse, sarampo, anginas, gripe, afecções pulmonares, arteriosclerose e para limpeza do organismo. A **infusão** de 20 g de folhas ou flores, ou da mistura de ambas, para 1 litro de água fervente. Indispensável para preparar o popular **Xarope** Beirão de Flores de Sabugo, utilizado no combate às tosses e doenças do sistema respiratório, com muito bons resultados nas crianças.

SALGUEIRO

Salix alba L.

Família: ***Salicáceas***
Nomes Populares: SALGUEIRO-BRANCO, SINCEIRO.

SALGUEIRO

Fitoterapia: Em Medicina Naturológica utiliza-se pelas suas propriedades sedativas, calmantes, digestivas, febrífugas, tónicas, adstrin-

gentes, é a Aspirina da Naturopatia. A Casca em **pó** (2 a 3 g antes das refeições) ou **Cozimento** da mesma, a 60 g por litro de água, o **Vinho medicinal**, o **Extracto fluído**, o cozimento das Folhas a 50 g por litro de água e para usos externos o Cozimento da Casca, a 60 g por litro de água.

Medicina Popular: Utilizam-se as Folhas e Amentilhos para tratamento das febres, como calmante e sedativo, para abrir o apetite, para dores no geral , para espasmos e nas dores e inchaços provocados pelo reumático. Toma-se o chá feito com o cozimento das Folhas, a 50 g por litro de água. É a aspirina dos pobres nos meios rurais.

SALSA

Petroselinum hortense Hoffm.

Nome Popular: SALSA - HORTENSE.

SALSA

Medicina Popular: Parecida com a cicuta, que é extremamente venenosa, ao colher-se para qualquer medicamento deve haver o maior cuidado em distinguir uma da outra.

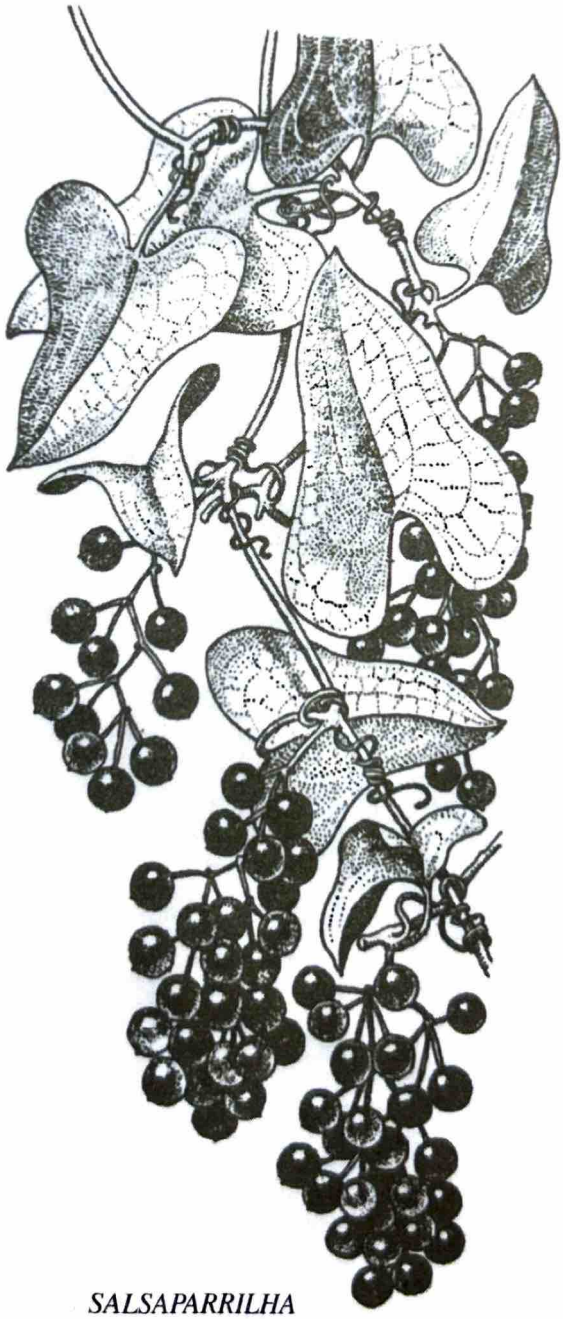
Uma decocção de raízes frescas de salsa, em dose de (60 por 1000), é estimulante, capaz de abrir uma via de eliminação para as urinas ou suores, dos quais provoca a secreção.

Presta óptimos serviços para os engorgitamentos do fígado, a hipopisia e as irregularidades da circulação do sangue.

Contra as úlceras, emprega-se com éxito o seguinte remédio: três colheres de sumo de salsa , uma colher de sal, uma colher de pimenta pulverizada, molham-se compressas nesta mistura e aplicam-se à parte inferma, renovando-as frequentemente, até se obter a cura.

O suco da salsa derramado gota a gota sobre os olhos, tem curado um grande número de oftalmias purulentas, nos recém nascidos e adultos.

Uma **infusão** de sementes de salsa (8 por 1000), expulsa os gases do tubo gastro-intestinal. Para fazer desaparecer o leite aplicam-se cataplasmas de folhas de salsa bem trituradas sobre o peito; conserve-se uma noite ou pelo menos sete horas. O chá da salsa é um grande purificador do sangue e aconselhado aos diabéticos.



SALSAPARRILHA

SALSAPARRILHA

Smilax sps. *Smilax aspera L*

Nomes Populares: SALSAPARRILHA - VERDADEIRA, SALSA - AMERICANA

Medicina popular: Há quatro variedades, sendo a melhor a das Américas, as raízes usam-se em **cozimentos**, **extractos** ou **vinhos** e exercem uma eficaz acção depurativa. A todos os que sofrem da enfermidade sifilítica, recomendamos-lhes beber cada dia meio litro de tisana da mesma.

A tisana de salsaparrilha, em **infusão** de 50 gramas para 1 litro de água, uma chávena em jejum e ao deitar, é depurativa. É necessário seguir o tratamento pelo menos um mês. Tomam-se os depurativos no Outono e na Primavera.

A Salsaparrilha, fumado num cachimbo, acalma a dispneia dos asmáticos.

SALSA PARRILHA

SALVA

Salvia officinalis L.

Nomes Populares. SALVA - MANSA, SALVA - MENOR, SALVA - DAS - BOTICAS, SALVA - DA - CATALUNHA, GRANDE - SALVA, CHÁ - DA - EUROPA, CHÁ - DA - GRÉCIA, ERVA - SACRA.

Medicina popular: Há três variedades de salva, sendo a melhor a dos jardins. É recomendado o seu uso contra o catarro crónico, a tosse, a suspensão da menstruação e os fluxos brancos. Estímula as pulsações do coração e, portanto, da circulação em geral, excita a acção do útero e facilita a menstruação. Prepara-se a **infusão** (30 por 1000), tomam-se duas chávenas ao dia. Sendo tónica pelas suas qualidades amargas, aromáticas, excita a acção dos órgãos. A salva utiliza-se para acalmar os suores nocturnos dos tuberculosos. Deverá tomar-se uma chávena ao deitar.

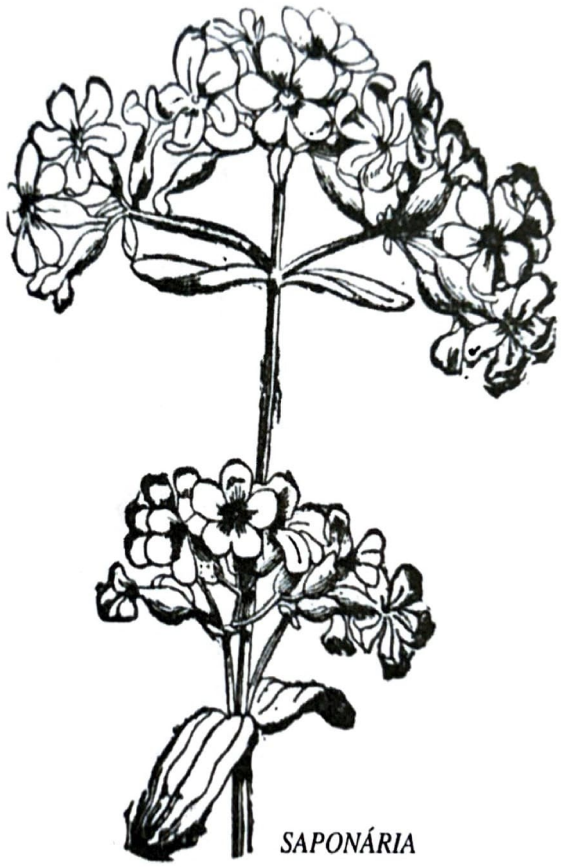
SALSA

SAPONÁRIA
Saponaria officinalis L.

Nomes Populares: SABOEIRA, SABONEIRA, ERVA - SABOEIRA.
Medicina popular: É sedorifica e depurativa, empregando-se contra a icterícia, fluxos brancos, lombrigas intestinais, histerismo, epilepsia e fluxos da uretra no seu último período.

É um excelente depurativo. As crianças escrofulosas deverão beber uma chávena pequena, de tisana de saponária, três ou quatro vezes ao dia, em jejum. A decocção de saponária faz-se pondo trinta gramas de troncos ou de folhas dentro de um litro de água, fervendo durante três minutos. Bebam-se três chávenas ao dia, antes de cada refeição.

Não confundir esta *saponária* com a que é empregue para branquear a roupa.



SAPONÁRIA

SEGURELHA
Satureia hortensis L.

Nomes populares: ALFAVACA - DO - CAMPO, REMÉDIO - DO - VAQUEIRO (no Brasil).

Medicina Popular: A planta florida tem aplicações medicinais, utiliza-se em **infusão** a 30/1000 é bastante vulgar e tem as seguintes propriedades terapêuticas: antiespasmódica, expectorante e anti-diarreica. É bom remédio para as dispepsias, é vermífuga e tem grande quantidade de vitaminas A, B1 e C.

As suas folhas empregam-se como condimento.

SEMPRE-NOIVA

SEMPRE-NOIVA
Polygonum aviculare L.

Nomes Populares: PERSICÁRIA - SEMPRE - NOIVA, ERVA - DA - SAÚDE, ERVA - DA - MUDA (no Porto e arredores), CORRIOLA - BASTARDA, CENTINÓDIA, SANGUINHA, ERVA - DOS - PASSARINHOS, SANGUINÁRIA, SEMPRE - NOIVA - DOS - MODERNOS, ERVA - DAS -GALINHAS, LÍNGUA - DE - PASSARINHO (Barbaído-Castelo Branco).

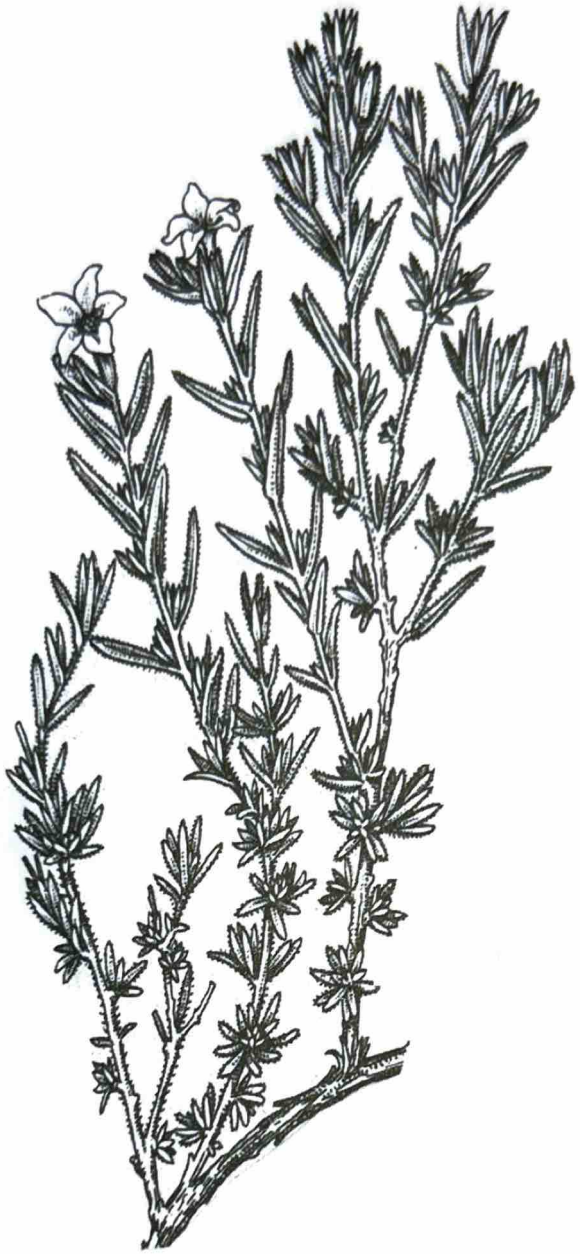
Medicina popular: Emprega-se toda a planta, em **infusão** (30 a 60 por 1000). É adstringente e tem grande utilidade nas diarreias, hemoptises e muito utilizada na diabetes.

SERPÃO

SERPÃO
Thymus serpyllum L.

Nomes Populares: SERPIO, SERPOL, SERPILHO, ERVA - URSA. TOMILHO (nos Açores).

Medicina Popular: Empregam-se as sumidades floridas da planta em **infusão**, na dose de 10 gramas para 1 litro de água. É estimulante e estomacal, é útil contra as bronquites, asma, gastralgias e mestruações difíceis.



ERVA-DAS-SETE-SANGRIAS

SETE SANGRIAS

Lithospermum difusum Lag = *Lithodora prostrata* Loisel"Griseb" subsp. *lusitanica* Samp.

Família: ***Borraginaceas***

Nomes Populares: ERVA-PERLADA, SARGAÇA-HISPIDA, SARGAÇA-BASTARDA, SARGACINHO; LÁGRIMAS.

Fitoterapia: Infusão dos frutos, a 30/1000, como diuréticos, para tratamento da retenção de urinas, catarro da bexiga, gota e hidropisias.

Medicina Popular: A planta inteira em **cozimento** 40 g para 1 litro de água, tomada em jejum durante 9 dias como depurativo do sangue e em especial para tornar a pele das jovens mais bonita e fazer secar as borbulhas, para tratar dores e externamente para lavagem de feridas.

Muito empregada como sudorífico e diurético, no catarro da bexiga, gota e hidropisia. Dos frutos, o Povo faz uma **infusão** na quantidade de 30 gramas por 1 litro de água.

SILVA

(FRUTO)

SILVAS
Rubus sps

Família: ***Rosáceas***
Nomes Populares: SARÇA, SILVA, SILVADO.
Fitoterapia: Em Medicina Natural utilizam-se os Frutos (Amoras-Bravas ou Amoras de Silva) e as Folhas que são adstringentes e diuréticos, externamente as Folhas para gargarejos, lavagens vaginais, e de feridas.

O **Xarope** para combater a diarreia infantil. O **Infuso** ou cozimento das folhas, prepara-se com 40 g por litro de água.

Medicina Popular: Utilizam-se as flores em botão e turiões, para preparar um chá feito por infusão ou cozimento, com 40 g por litro de água, para tratamento das aftas, anginas, diabetes, diarreias, leucorrreias (corrimentos das senhoras), rouquidão e úlceras cutâneas.

SOJA

SOJA

Soja hispida Moench (e outros)

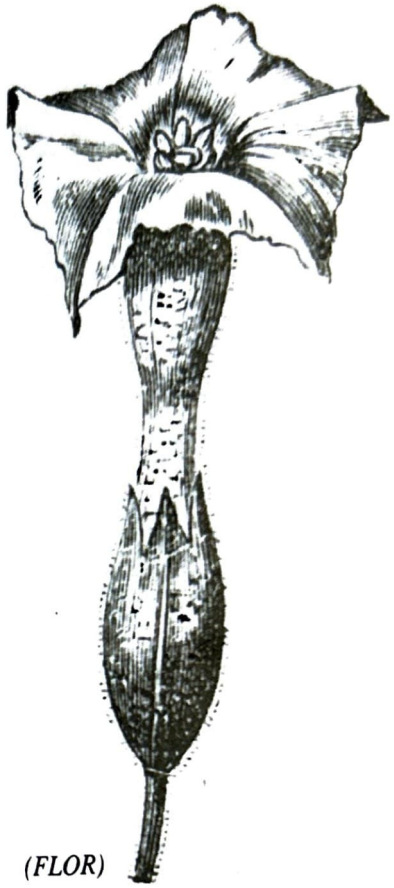
Nome Popular: FEIJÃO-DE-SOJA.

Medicina Popular: Aproveitam-se as sementes (feijões-de-soja) que são aconselhadas para alimentação dos diabéticos, por os seus grãos não conterem amido e serem ricos em vitaminas e lecitina. O grão torrado é estimulante e excitante e pode substituir o café.

TABACO

Nicotiana tabacum L.

TABACO



(FLOR)

Nomes populares: ERVA - SANTA, ERVA - DO - TABACO, ERVA - DO - REI, ERVA - DE - TODOS - OS - MALES, NICOCIANA; TABAQUEIRA (na Madeira).

Medicina Popular: Aproveitam-se para uso medicinal as folhas, internamente, em **infusão** (8 por 1000). O tabaco tem propriedades irritantes, purgativas e narcóticas. Raras vezes se administra internamente; em **infusão**, na dose de 250 gramas por dia, foi em tempos aconselhada no tratamento da asma, hidropisia, tenia, paralisia da bexiga, epilepsia e tétano. A **decocção** do tabaco administra-se em clisteres na asfixia, para abalar todo o sistema nervoso. Também em **decocção**, pode aplicar-se em lavagens contra a sarna e a tinha.

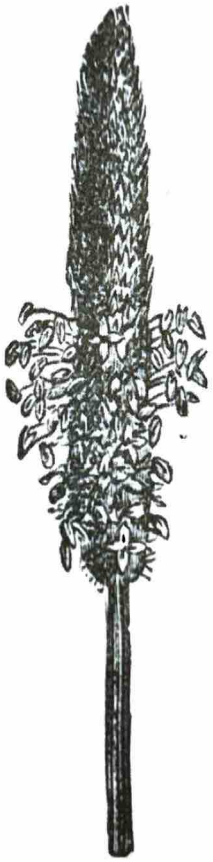
Também se emprega em **infusão** as folhas de charutos, para o piolho das roseiras e outras árvores.

TANCHAGEM-MENOR

Plantago lanceolata L.

Família: *Plantagináceas*

Nomes Populares: TANCHAGE(na Beira Baixa), TANCHAGEM, TANCHAGEM-TERRESTRE, TANCHAGEM-DAS-BOTICAS, TANCHAGEM-ORDINÁRIA, CORRIJÓ; CARRIJÓ, CARRAJÓ, CALRACHO, ERVA-DE-OVELHA, ORELHA-DE-CABRA.



TANCHAGEM (FLOR)

Fitoterapia: A Medicina Natural utiliza toda a planta , como tópica cutânea e ocular, emoliente e descongestionante, adstringente interna, em forma de cozimento, com 40 g de planta seca para 1 litro de água. Utiliza-se ainda o pó das sementes e suco da planta fresca.

Medicina Popular: O **cozimento** da planta inteira, na dose de 10 g por litro de água, para tratar o acne, constipações, diarreias, inflamações dos

olhos e afecções dos brônquios, asma, tosse das criança, coqueluche e impurezas da pele. **Uso externo**: o cozimento para lavagens, bochechos, para tratar gengivas que sangram e inflamações da boca.

TANCHAGEM-MÉDIA

TANCHAGEM-MÉDIA
Plantago media, L.

Nomes Populares: TANCHAGE, CHENTAGE (na Beira Baixa).

Planta semelhante à Tanchagem-Menor, com folhas ovais, com pecíolos curtos e em roseta, corola branca.

Medicina Popular: Utilizada pelo Povo para os mesmos fins da Tanchagem-Menor e Maior.

Culinária: As folhas tenras são utilizadas para salada.

TANCHAGEM MAIOR
Plantago major L.

Família: ***Plantagináceas***
Nomes Populares: CHANTAGE, CHENTAGE (Beira Baixa), TANTAGE, CHINCHAGEM(na Beira Alta), TANCHAGE (na Beira Baixa).
Medicina Popular: Utilizada para os mesmos fins da Tanchagem – Menor e Média. E ainda em **cataplasmas quentes** para a dor de dentes e em **infusão** para lavagens da boca, também na dor de dentes. A **Tintura** para aplicar nos dentes cariados.

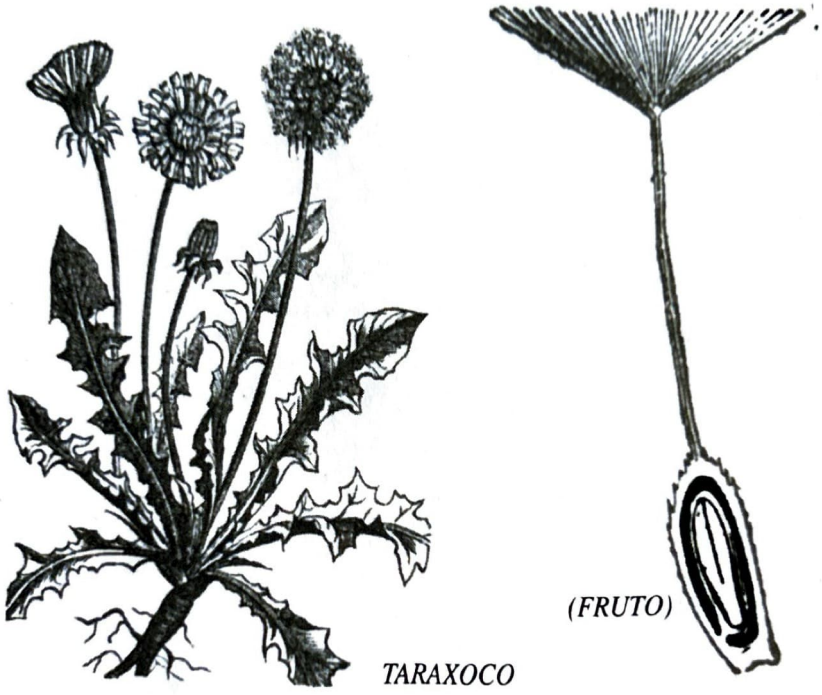
TANCHAGEM-MAIOR

TARAXACO
Taraxacum officinale Weber

Nomes Populares: DENTE-DE-LEÃO, COROA-DE-MONGE, FRANGO, QUARTILHO, AMOR-DOS-HOMENS, BUFAS-DE-LOBO.

Medicina Popular: Esta planta, que já gozou de muito maior fama, emprega-se com óptimos resultados para combater todas as enfermidades do fígado. É também muito aconselhada para purificar o sangue e limpar as vias urinárias; associando-se esta planta à chicória, poderá utilizar-se no combate à sífilis. É um bom estímulante do apetite.

O **chá** prepara-se fazendo ferver 50 gramas de folhas, para 1 litro de água, durante três minutos. Filtrar e beber duas chávenas por dia, antes das refeições, durante 20 dias seguidos.

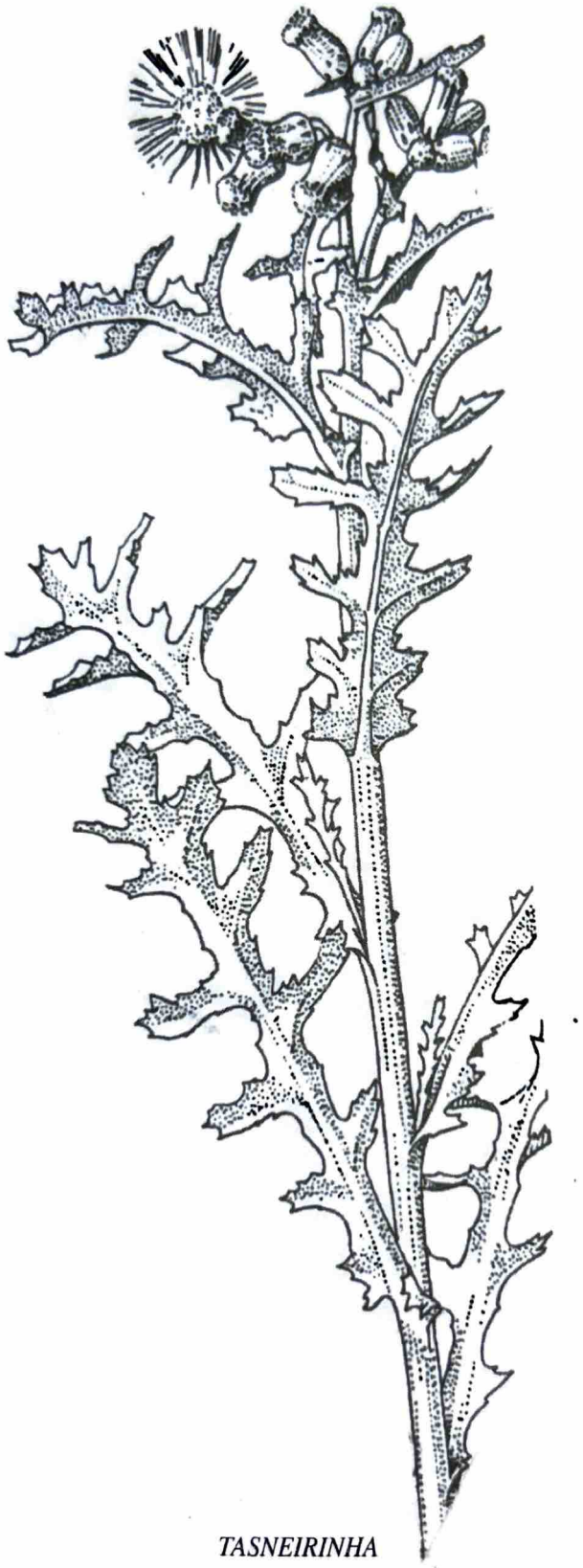


TARAXOCO

TASNEIRINHA
Sececio vulgis L.

Nome Popular: CARDO - MORTO

Medicina Popular: Empregam-se as folhas desta planta. É emoliente, vulnerária e levemente refrigerante. As folhas cozidas em água ou leite, aplicadas em cataplasmas sobre as partes inflamadas ou dolorosas, produzem um efeito emoliente.



TASNEIRINHA

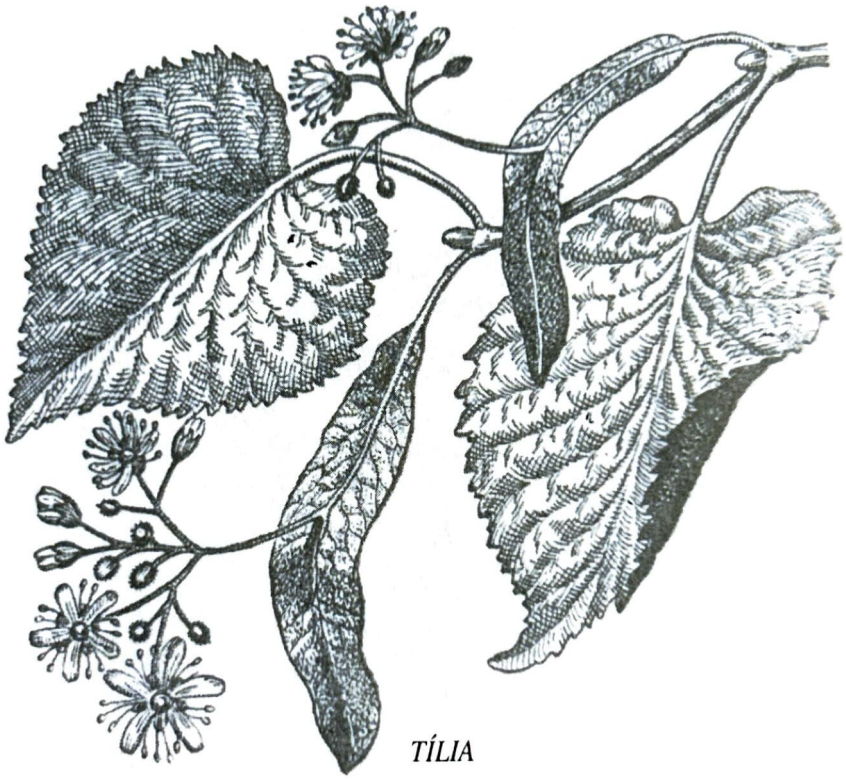
TÍLIAS

Tilia cordata Mill. *Tilia platyphyllos* Scop. *Tilia vulgaris* Heyne.

Família: ***Tiliáceas***
Nome Popular: TÍLIA.

Fitoterapia: Em Medicina Natural utilizam-se as Flores juntamente com as Folhas, pelas suas propriedades diuréticas,diaforéticas, aromáticas, calmantes e antiespasmódicas. Na dose de 15 g para 1 litro de água fervente em **infusão** rápida, ficando em contacto 30 minutos.

Medicina Popular: Utilizam-se as Folhas e as Flores em **Chá**, em **infusão** 10 e 15 gramas respectivamente para 1 litro de água. Para tratamento de dores de cabeça, insónias, angustia e nervosismos, para acalmar o coração, para ajudar a digestão, para tornar o sangue mais fluído e em convulsões. Toma-se uma chávena (morna) à noite antes de deitar e a seguir ás refeições adoçada com mel.



TÍLIA

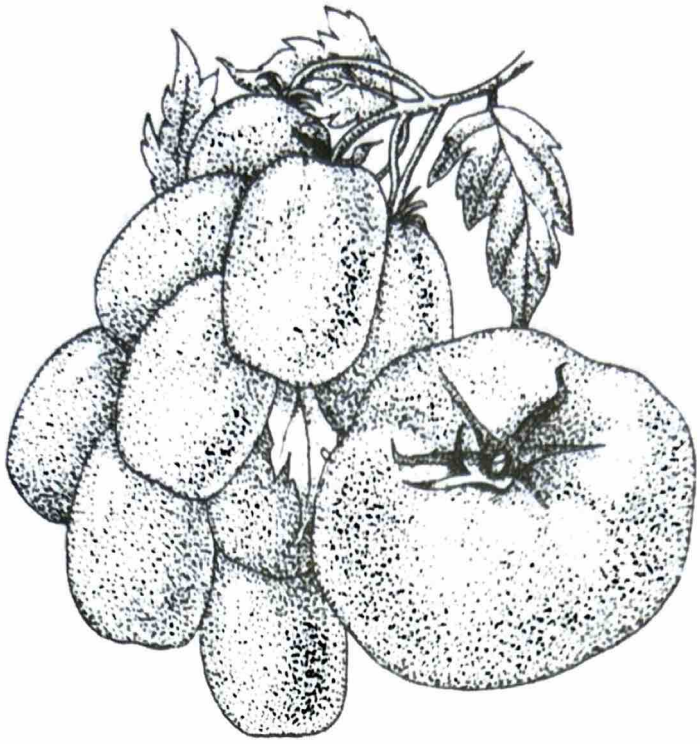
TOMATEIRO
Solanum licopersicum, L.

Nomes Populares: TOMATAS(Beira Interior), TOMATES.

Planta herbácea muito cultivada nas hortas de Portugal, que dá frutos chamados Tomates, um alimento muito apreciado, rico em vitaminas A, B1, B2, C e K.

Medicina Popular: O Povo utiliza as folhas em **uso externo** para preparação de **cataplasmas** emolientes. O fruto fresco cortado às rodelas para

aplicar como tópico no tratamento de hemorróidas. Em **uso interno** utilizam o sumo dos tomates bem maduros, como diuréticos, 3 a 5 decilitros por dia.



TOMATE

TOMILHO

Thymos vulgaris L.

TOMILHO

Nomes populares: TOMILHO-ORDINÁRIO, TOMILHO-VULGAR, ARÇÃ OU ARÇANHA (em Trás-os-Montes). CHEIROS OU SEGURELHA (na Madeira) AMOR - DE - DEUS (no Barbaído – Castelo Branco).

Medicina Popular: É um calmante resolutivo emprega-se com este fim nas inflamações dos gânglios e toma parte na composição dos colírios, destinados a combater as irritações dos olhos. Para isso, bastará uma **infusão** da planta a 30 por 1000, aplicada em lavagens, três vezes ao dia, sempre com a tisana quente.

Utilizam-se **garguerejos** para as inflamações da garganta.

Esta planta está indicada, em **infusão** para a coqueluche (tosse convulsa).

TORANJEIRA

Citrus aurantium L. - var. *decumana* L.
Citrus grandis Osbeck.

Fitoterapia: Indesgestões e como anti-alcoólica.

TOSSILAGEM

Tussilago farfara L.

TOSSILAGEM

Nomes Populares: FÁRFARA, UNHA - DE - ASNO, UNHA - DE - CAVALO, ERVA - DE - SÃO - QUIRINO.

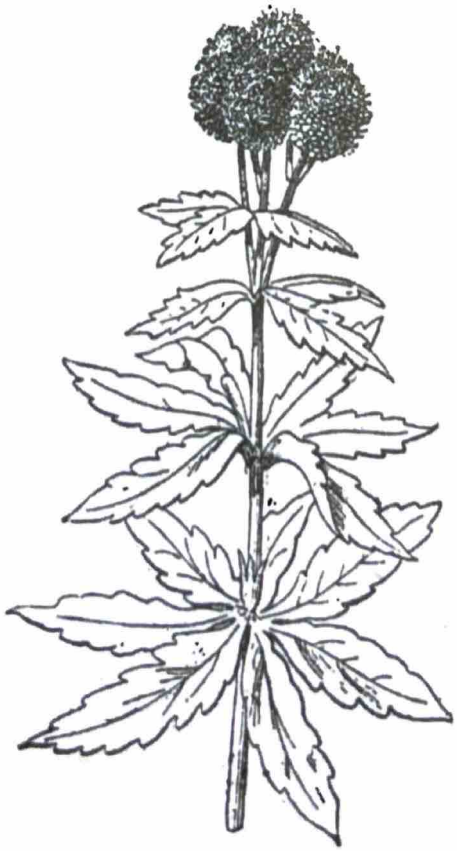
Medicina popular: O Povo utiliza-o contra a tosse, gripes, catarros brônquicos, asma, traqueítes e doenças de pele, **o cozimento** de 30 gramas de raiz ou 50 gramas de folhas, ou 60 gramas de pedaçitos de caules, para 1 litro de água, ou a **infusão** de 40 gramas flores secas ou 60 gramas de flores frescas, para 1 litro de água ou leite. Beber por dia 3 a 5 chávenas dos preparados, mornos a quentes, adoçados com mel.

TREVO-CERVINO

Eupatorium cannabinum L.

Nomes Populares: EUPATÓRIO - DE - AVICENA.

Medicina Popular: As folhas em **cozimento**, na quantidade de 30 a 60 gramas para 1 litro de água, são utilizads tradicionalmente no tratamento da hidropisia, icterícia e afecções escorbúticas. A raiz é purgativa e desobstruente, útil nos engorgitamentos do fígado e do baço.



TREVO-CERVINO

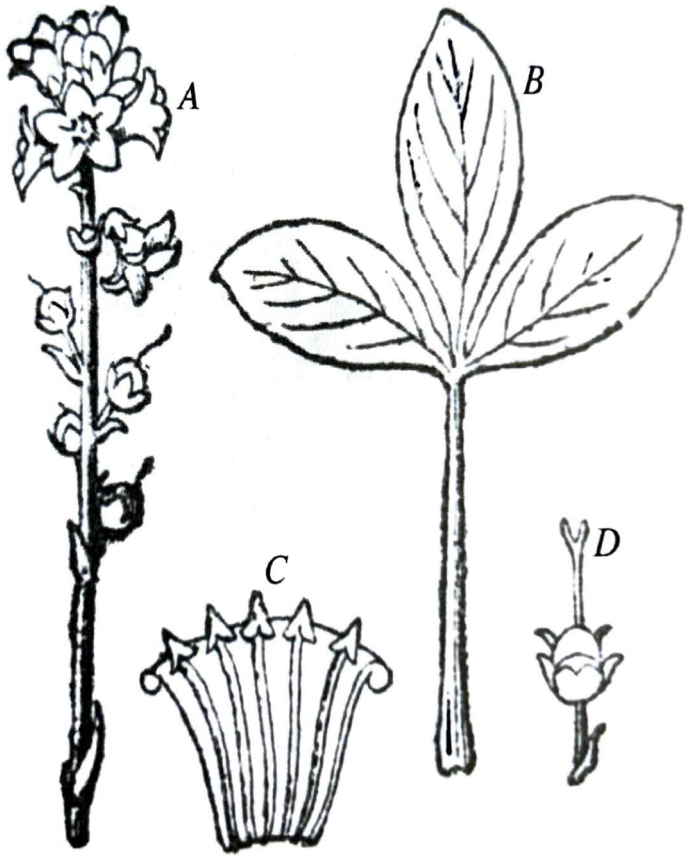
TREVO-D'ÁGUA

Menyanthes trifoliata L.

Nomes Populares: TRIFÓLIO - FIBRINO, FAVA - DE - ÁGUA, FAVA - DOS - PÂNTANOS, MENIANTO, TREVO - DOS - CHARCOS.

Planta rizomatosa, frequente em sítios húmidos, margens de rios, lagoas e ribeiros, de toda a Bacia do Mediterrâneo. Pode atingir uma altura de 25 centímetros. É frequente em Portugal.

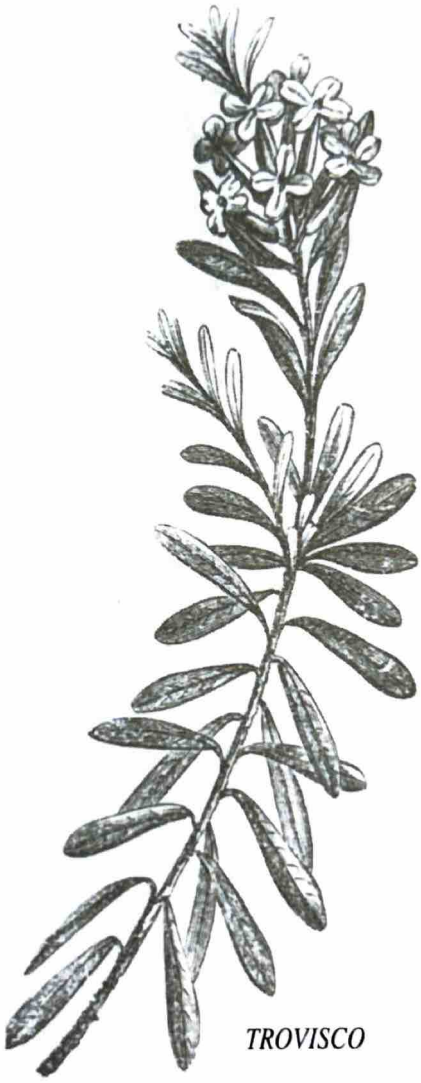
Medicina Popular: Utiliza-se a **infusão**, de 50 gramas da planta florida fresca ou 30 gramas da seca, para 1 litro de água, para **uso interno,** tomando de 3 a 5 chávenas por dia, para tratamento da tosse, coqueluche, cólicas, fermentações e putrefacções intestinais, cólicas uterinas, infecções do sistema digestivo e urinário e nevralgias.



TREVO-D'ÁGUA (A – Flores; B – folhas; C – Estames; D – Pistilo)

Uso externo: Utiliza-se o **cozimento** de 50 gramas de planta seca para 1 litro de água, para lavagem de feridas e úlceras. Para fazer clisteres acrescenta-se a cada meio litro de água fervida 3 colheres de sopa do cozimento.

Aguardente medicinal para fricções contra o reumatismo, prepara-se deixando em maceração durante 30 dias, 100 gramas de flores secas num litro de aguardente forte, passado este tempo, filtra-se, guarda-se em garrafa escura e fricciona-se a região afectada, 2 vezes ao dia, ao levantar e antes de deitar. **Vinho medicinal,** prepara-se por **infusão**, com 90 gramas de flores secas para 1 litro de vinho fervente, deixa-se em contacto durante 2 horas, filtra-se e guarda-se em garrafa escura. Tomam-se 2 colheres de sopa antes das refeições.



TROVISCO

TROVISCO ☠
Daphe gnidium L.

Nomes Populares: TROVISCO - FÊMEA, TROVISQUEIRA, GORREIRO (no Alentejo), ERVA - DE - JOÃO – PIRES, MEZEREÃO, MEZEREÃO - MENOR.

Medicina Popular: É estimulante e usado nos meios rurais no tratamento da sífilis, não devendo empregar-se internamente pelas suas pro-

priedades serem muito cáusticas. A casca amolecida durante algumas horas em vinagre ou água e colocadas sobre a pele, produz rubefacção no fim de 24 horas e vesificação no fim de 48. Produz algumas vezes prurido e irritação nas partes circundantes, mas basta lava-las para acalmar tais acidentes.

URTIGA BRANCA
Laminum album,L.

URTIGA-BRANCA

Nome Popular: ORTIGA.

Planta de caules direitos e quadrados, folhas verdes muito rubefacientes e flores brancas em espiga. Planta bem conhecida por aqueles que involuntariamente a tenham tocado.

Medicina Popular: Uso interno: O chá, feito com 30 gramas de planta florida de preferência, em **infusão** para 1 litro de água, 3 a 5 chávenas por dia, pode adoçar com mel, (o chá deverá ser bem filtrado por um pano). Para tratamento de retenção de líquidos, pés inchados, barriga de água, escrofulose, impurezas da pele, afecções do aparelho respiratório, digestões difíceis, problemas menstruais e leucorreia. Em **uso externo** tónico capilar, feito com 200 gramas de urtigas para 1 litro de álcool, para aplicar com massagens, para fortalecer e vitalizar o cabelo.

URTIGAS

Urtica sps

Nome Popular: ORTIGAS.

Nome pelo qual o Povo designa indiferentemente qualquer uma das espécies a seguir descriminadas. São plantas vulgares em Portugal em terrenos cultivados e incultos e entulhos, são plantas urticantes e qualquer um que inadevertidamente lhes toque não volta a confundílas nem a esquecê-las. São ricas em vitaminas A, B1, C e K.

Medicina Popular: O Povo utiliza em **uso interno** o chá feito com a **infusão** de 30 gramas da planta fresca ou 25 gramas da planta seca, para 1 litro de água, ou o **suco** da planta fresca na quantidade de 150 gramas por dia, ou o **xarope caseiro** que se prepara por **infusão** com 100 gramas de planta para 1 litro de água, deixando em contacto cerca de 12 horas, filtra-se, juntam-se 1 kg de açúcar, ferve 2 ou 3 minutos, deixa-se arrefecer e tomam-se 5 colheres de sopa por dia, para tratamento de enterites, diarreias dos tuberculosos, hemoptises, metrorragias, hematúrias, hemofilia, epistáxis.

Em **uso externo,** utiliza-se o **cozimento** de 60 gramas de planta para 1 litro de água, para banhos, lavagens, irrigações, para tratamento de reumatismo, ciática, pleurisias, metrites, leucorreias.

A planta fresca é utilizada como revulsivo enérgico (provoca urticação).

URTIGA-CAUDADA

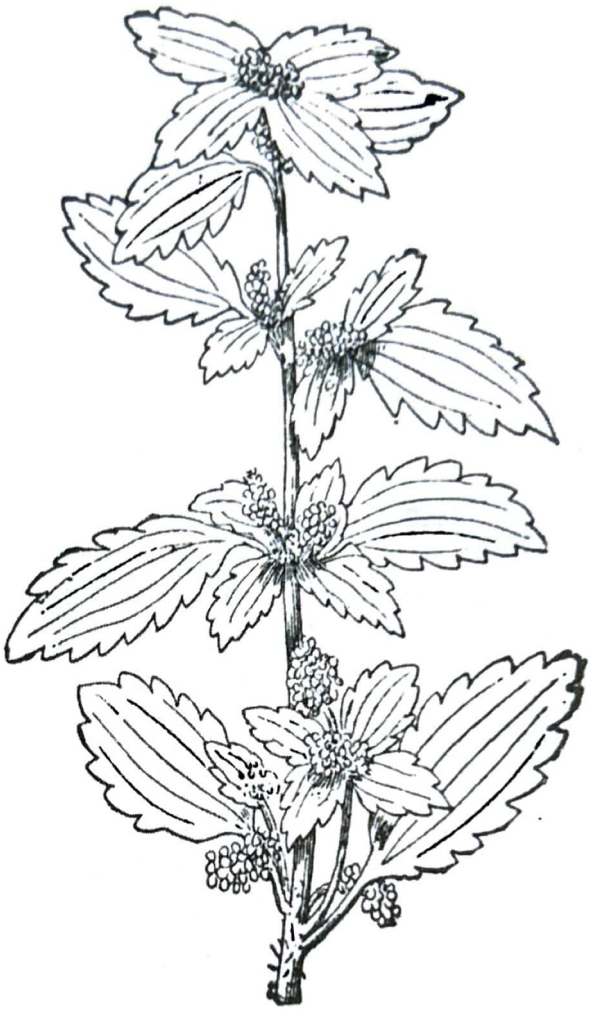
Urtica membranacea, Poir ex Savigny.

Nomes Populares: URTIGAS, URTIGA-DE-CAUDA, URTIGA-MENOR-CAUDADA, URTIGA-MEMBRANOSA.

Medicina Popular: Utiliza-se como atrás indicado em Urtigas.

URTIGA-MENOR
Urtica urens, L.

Nomes Populares: URTIGAS; URTIGA-VIVA.
Medicina Popular: Utiliza-se como atrás indicado em Urtigas.



URTIGA MENOR

URTIGÃO
Urtica dioica, L.

Nomes Populares: URTIGAS, URTIGA-MAIOR.
Medicina Popular: Utiliza-se como atrás indicado em Urtigas.

URTIGÃO

UVA URSINA

Arctostaphylos uva ursi L.

Nomes Populares: MEDRONHEIRO - URSINO, UVA - URSI, UVA - DE - URSO, MEDRONHEIRO - ROJANTE, BÚXULO.

Medicina Popular: É adstringente e ligeiramente diurética, é utilizada pelo povo nas doenças dos rins e das vias urinárias. Como adstringente emprega-se nas hemoptises, leucorreia, bronquite crónica e catarros.

Em **infusão** ou cozimento das folhas na dose de 20 gramas para 1 litro de água.

VALERIANA

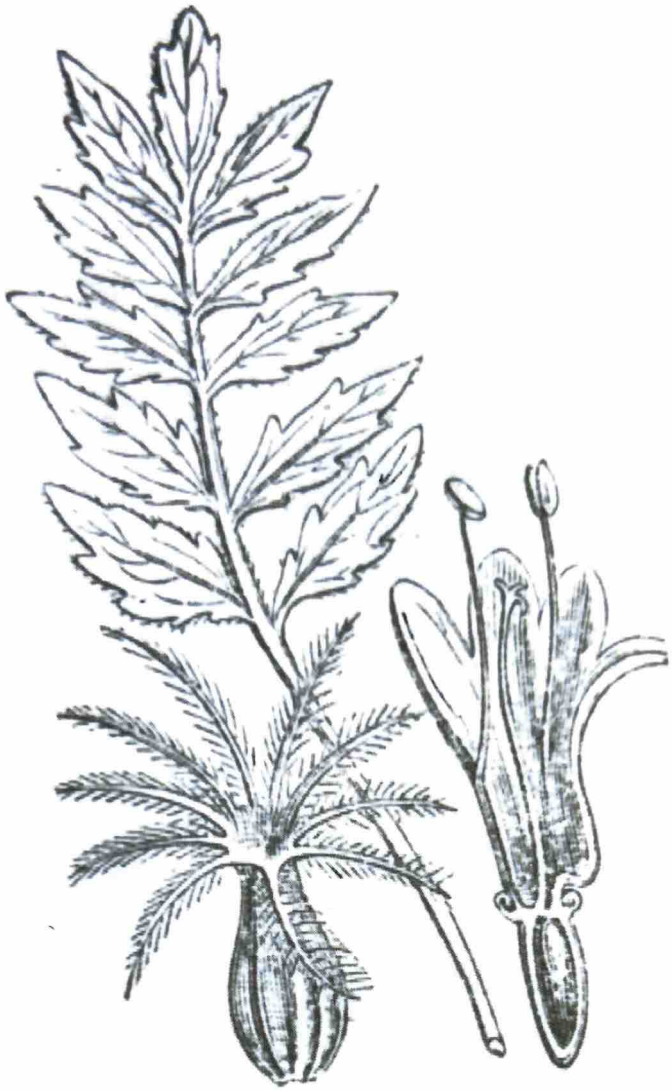
Valeriana officinalis L.

Nomes Populares: VALERIANA - SILVESTRE, VALERIANA - SELVAGEM, VALERIANA - MENOR, ERVA - DOS - GATOS.

Medicina Popular: Planta com cheiro esquisito a urina e que o povo utiliza contra o histerismo, espasmos, epilepsia, convulsões, insónias, nevralgias e dores de cabeça, rebeldes. A raiz tem propriedades vermífugas e febrífugas. A **infusão** que se prepara com 15 gramas de raiz para 1 litro de água, tomam-se três chávenas por dia.

Em muitos casos a quina poderá ser substituída pela valeriana, por esta ser muito estomacal.

VALERIANA (RAMO FLORIDO)



VALERIANA (FLOR E FRUTO)

VARA-DE-OIRO
Solidago virgaurea L.

Nomes Populares: VIRGÁUREA, VIRGÁUREA - VERDADEIRA, VERGA - DE - OURO, ERVA - FORTE.

Planta frequente em terrenos pedregosos, arenosos, em matos de pouca vegetação, atinge 1 metro de altura, caule delgado e folhas compridas e estreitas, flores púrpura, acastanhadas ou violáceas.

Medina Popular: O chá prepara-se com a **infusão** de 30 gramas de flores e, ou folhas para 1 litro de água, que tomam 3 a 5 CHÁVENAS por dia, para tratamento dos diabetes, artritismo, urina escassa e turva, com sangue, inflamações do sistema urinário, incontinência de urina, edemas, intoxicações, afecções hepáticas, dores nos rins, vómitos e sangue impuro.

VARA-DE-OIRO

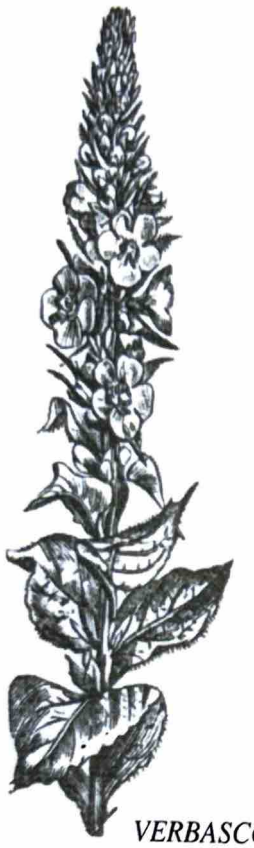
VERBASCO
Verbascum thapsus L.

Nomes Populares: BARBASCO, TRÓCULOS - BRANCOS, ERVA - DE - SÃO FIACRE, BOM - HOMEM (em Ponte da Barca), VELA - DE - NOSSA - SENHORA.

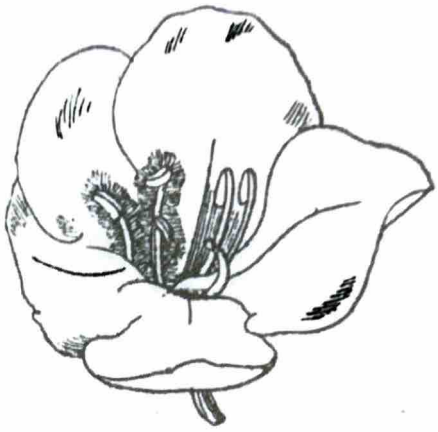
Medicina Popular: As flores são empregues em **infusão**, contra as doenças do peito, (5 por 1000), em água fervente durante meia hora, bastam para uma boa infusão. Está demostrado, pela experiência , que este, é um excelente peitoral.

Maceração: Uma parte das flores, a planta e duas de azeite de oliveira, formam um composto excelente contra as hemorróidas e frieiras, que se aplica em **cataplasmas** quentes na parte dorida; renovar várias vezes ao dia.

Com as folhas deste poderá fazer-se também um **cataplasma** para acalmar as dores agudas e a mesma decocção ou tisana que serviu para cozer as folhas, servirá para curar todas enfermidades do tubo intestinal em purgante, tendo o cuidado de filtrar.



VERBASCO



(FLOR)

VERBENA
Verbena officinalis L.

Nomes Populares: GERBÃO, ALGEBÃO OU ALGEBRÃO (em Ponte da Barca), GIRBÃO (no Porto, Beira Alta, etc.), ERVA - SAGRADA, GERIVÃO, URGEBÃO (nos Açores) JARVÃO (na Madeira).

Medicina popular: É uma planta tónica e catarral e a mais comum de todas as plantas aromáticas.

Duas gramas numa chávena de água em **infusão** açucarada, tomada seguidamente à refeição facilita sobremaneira a digestão, sendo, por , aconselhado a todas as pessoas que sofram do estomago. Uma chávena antes das refeições abre o apetite.

As pessoas fracas e, sobretudo as que sofram do reumatismo, deverão tomar banhos preparados com verbena. As que sofram desta última enfermidade, deverão conservar-se trinta a quarenta minutos num banho bem quente. Uma gota de essência de verbena deitada numa bolinha de algodão que se introduza num dente cariado, acalma a dor, durante algum tempo.

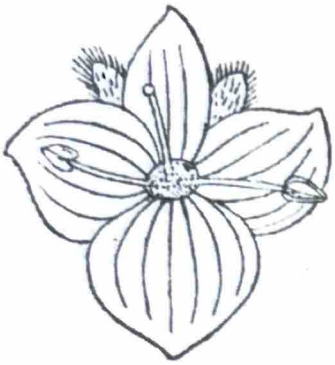
VERBENA

VERÓNICA
Veronica officinalis L.

Nomes Populares: VERÓNICA - DAS - BOTICAS, VERÓNICA - DA - ALEMANHA, VERÓNICA - OFICINAL, VERÓNICA - MACHO, CARVALHINHA (no Porto e arredores), ERVA - DOS - LEPROSOS.

Medicina Popular: É estimulante fraco, sodurifica e ligeiramente excitante. A Verónica tem sido aconselhada nos catarros pulmonares crónicos e na icterícia.

Empregam-se apenas as folhas e as sumidades floridas, em **infusão** na dose de 30 gramas para 1 litro de água.



(FLOR)

VERÓNICA

VIDEIRA

Vitis vinifera L.

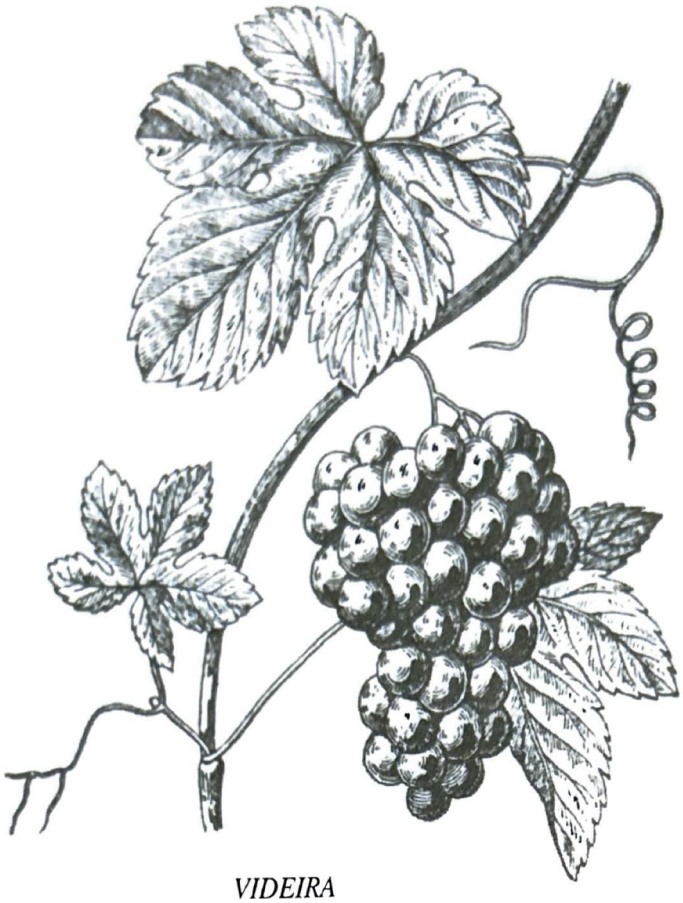
Nomes Populares: VIDE, VIDEIRA - EUROPEIA, PARREIRA (Cova da Beira), VINHA (na Madeira).

Medicina Popular: Aconselhada no tratamento das flores brancas, tomando-as em irrigação. Uma mão cheia por litro de água em **infusão** e tome-se a irrigação quente. Também serve para emagrecer.

Cura de Uvas: Pode comer-se de um a três quilos por dia, de uvas, (cachos ou gachos, nomes populares do fruto) durante uma semana a um mês pelas suas excelentes propriedades depurativas e bem toleradas por todos.

Ricas em magnésio e ferro, frutose são um bom fortificante que recomendado a todas as pessoas débeis, anémicas e escrofulosas. Para alguns é preferível fazer uma cura de sumo de uvas,

Contra indicadas para os diabéticos.



VIDEIRA

VIOLETAS
Viola odorata, L.

Nomes Populares: VIOLAS, VIOLAS –ROXAS, VIOLETAS-DE-CHEIRO.

Planta de um perfume muito agradável e muito cultivada em jardins, preferindo sítios sombrios e húmidos, as flores são de um lilaz-azulado muito bonito. Planta frequente em Portugal.

Medicina Popular: É frequente fazer-se chá de violetas, com 10 gramas de flores para 1 litro de água para tratamento de anginas, bronquites, escarlatina, gripe, sarampo, tosse e externamente bem adoçadas com mel para fazer gargarejos, para tratar anginas.

A raiz utiliza-se em cozimento 60 gramas como emética e 15 gramas como expectorante, para 1 litro de água.

VIOLETAS

VIOLETAS-BRAVAS
Viola sylvestris, Lam.
Viola canina, L.

Nomes Populares: BENEFES-DA-BEIRA, BENESSES-DA-BEIRA, BUNEFES, MUNEFES.

Medicina Popular: As flores em **infusão** na quantidade de 15 gramas para 1 litro de água, sendo um popular e eficaz remédio para dissolver os cálculos das vias urinárias e para tratamento, de eczemas, herpes, acne juvenil, gota, reumatismo, tomam-se por dia de 3 a 5 chávenas.

VIOLETAS-BRAVAS

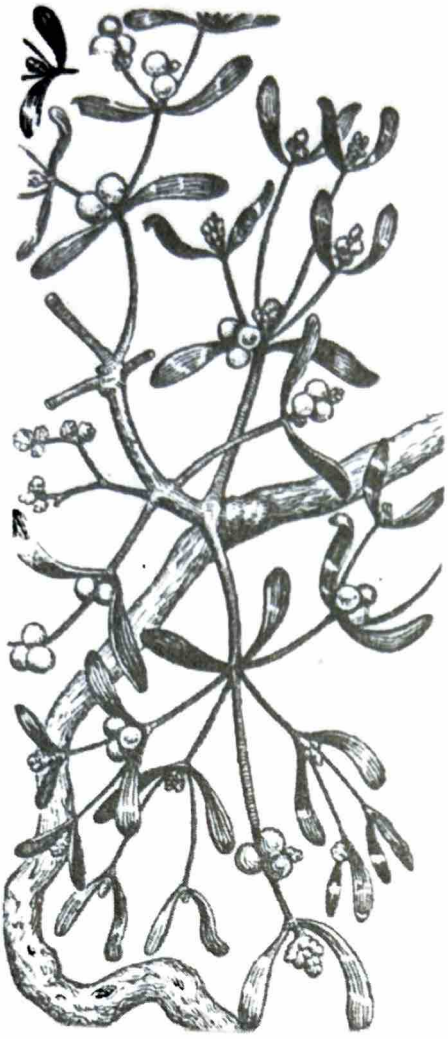
VISCO-BRANCO ☹

Viscum album, L.

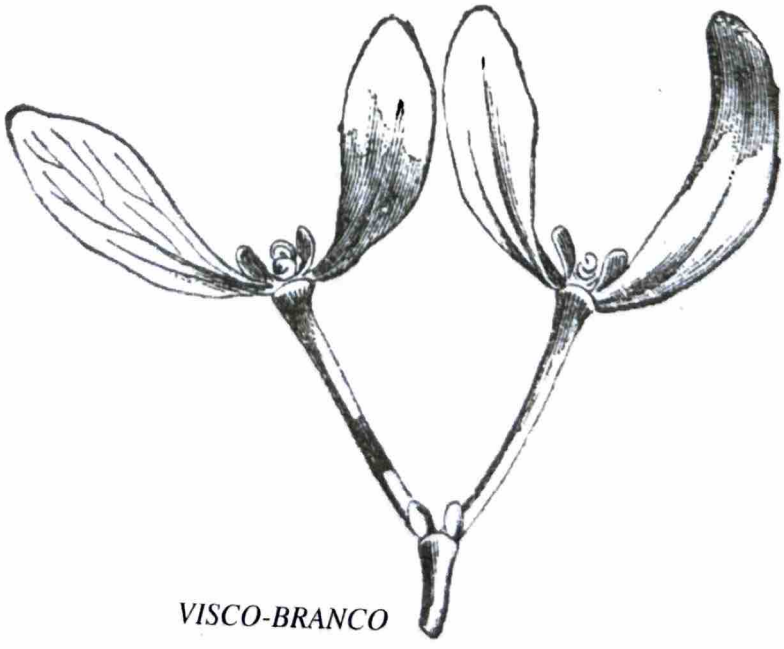
Nomes Populares. VISCO-DOS-PASSARINHEIROS, VISCO, VISGO.

Planta parasita que se fixa nos ramos do Abeto, Acácia, Carvalho, Choupo, Freixo, Macieira, Pereira, Salgueiro etc. As folhas e as flores são esverdeadas e dá bagas que contêm um suco viscoso.

Medicina Popular: Utilizam-se 30 gramas de bagas em **infusão**, para 1 litro de água, em uso interno para tratamento da arteriosclerose, hipertensão, hemorragias em especial do nariz e pulmões, perturbações da idade critica, dores de cabeça acompanhadas de enjoos, má circulação e afecções dos rins. Em **uso externo** utiliza-se o **cozimento** de 60 gramas de folhas, casca dos ramos, para loções, pensos, fricções para tratamento de ciática, lumbago, nevralgias, reumatismo, feridas rebeldes e úlceras etc.



VISCO BRANCO



VISCO-BRANCO

ZAMBUJEIRO

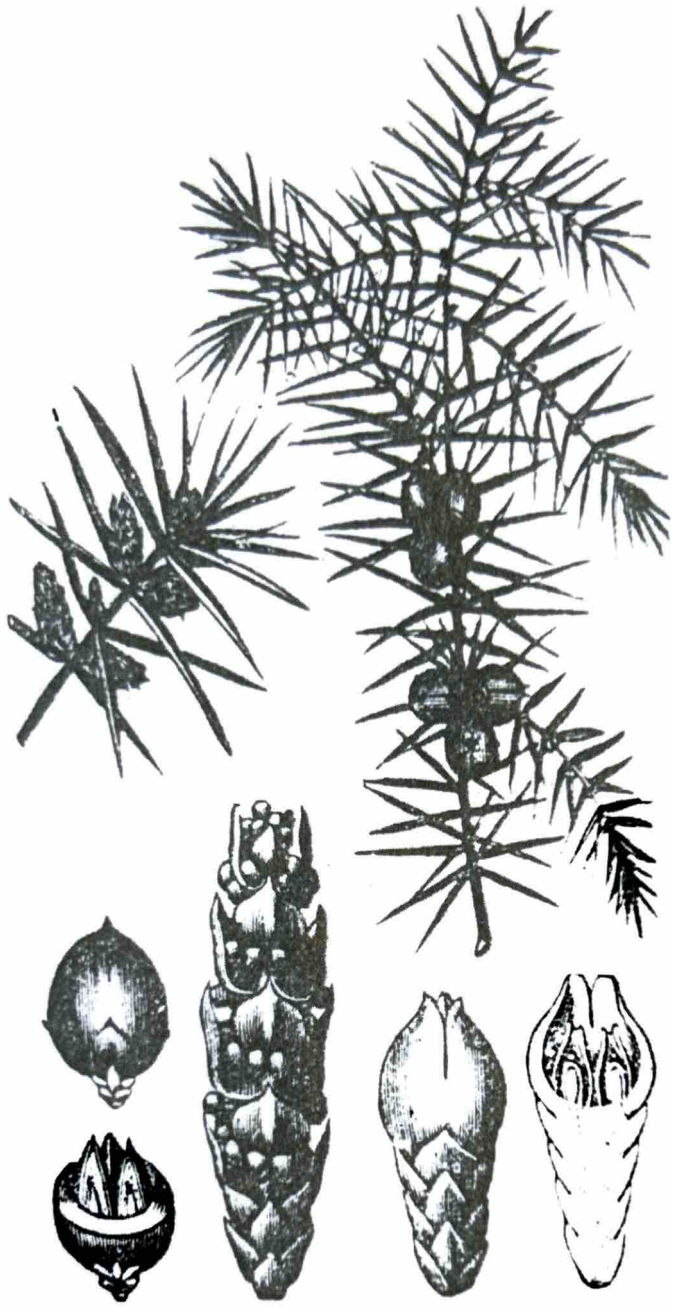
Oleas europaea L. - var. *Oleaster* (Hoffgg & Link) DC

Nomes Populares: OLEASTRO, ZAMBUJO, OLIVEIRA - BRAVA (Cova da Beira).

Família: *Oleáceas*

Planta utilizada em **Fitoterapia** e **Medicina Popular** para os mesmos fins que a **Oliveira** só que em doses mais pequenas pois é mais activo. Infusão das folhas a 20/1000.

ZAMBUJEIRO



ZIMBRO

ZIMBRO-COMUM ☹

Juniperus communis L.

Nomes Populares: ZIMBRO, JUNÍPERO.

As bagas de zimbro, quando maduras, são pretas e possuem propriedades tónicas, estomacais, estimulantes e diuréticas.

Medicina Popular:. Uma **infusão** de 30 gramas de bagas para 1 litro de água, aumenta a diurese isto é a quantidade de urina, à qual comunica um

forte cheiro a violeta. São utilizadas em cozimento 25 gramas para 1 litro de água, no tratamento da blenorragia , do fluxo branco, albumina e todas as afecções das vias urinárias, na dose de quatro chávenas ao dia

As infusões e cozimentos de bagas de zimbro, facilitam a transpiração e combate, os acessos de febre e são utilizadas com sucesso no tratamento de catarros, de bronquite e de asma, devendo-se beber quente de preferência adoçadas com mel.

Uma **infusão** de 20 gramas de folhas (agulhas) de zimbro para 1 litro de água para auxiliarem a digestão.

No tratamento de hidropisia, aconselha-se o vinho medicinal o de zimbro, utilizado pelas suas propriedades diuréticas, que se prepara, fazendo macerar, durante uma semana, 60 gramas de bagas de zimbro dentro de um litro de vinho branco. Toma-se 50 gramas deste vinho pela manhã e 50 gramas à tarde.

As bagas de zimbro são também emenagogas e por isso o povo utiliza-as para regularizar o período menstrual quando há atrasos, porque dizem ser um óptimo remédio para fazer vir a menstruação, como dizem as mulheres do povo.

BIBLIOGRAFIA

Alves, C. de Lima, PLANTAS ÚTEIS, Typographia Minerva, Famalicão, 1906

Alzugaray, Domingo, ERVAS MEDICINAIS, Grupo de Comunicação Três, São Paulo, 1983.

Aragão, Leonor Trigueiros, QUINTÃS – UMA ALDEIA DA BEIRA BAIXA (Estudo Antropológico), Oficinas Gráficas do Jornal do Fundão, Fundão, 1994.

Arias, Hipólito e Costa, Félix, PLANTAS MEDICINALES, Biblioteca Practica, México, 1976.

Bakhru, H.K., FOODS THAT HEAL, 14.ª Edição, Orient Paperbacks, New Delhi, Índia, 1998

Bakhru, H.K., HERBS THAT HEAL, 10ª Edição, Orient Paperbacks, New Delhi, Índia, 1998.

Bakhru, H.K., HOME REMEDIES, 4.ª Edição, Orient Paperbacks, New Delhi, Índia, 1998.

Barraud, Cabanès, REMEDES DE BONNE FEMME, Maloine, Editeur, Paris, 1907.

Becoña, Elisardo, MEDICINA POPULAR, Ir Indo Edicions SA, Vigo Galicia,1989.

Bernadet, Marcel, PHYTO-AROMATHÉRAPIE PRATIQUE, 23e. mille, Editions Dangles, St-Jean-de-Braye, 1983.

Callizo, gR., PLANTAS MEDICINALES PARA SU SALUD, Editorial de Vecchi, Barcelona, 1975.

Castro, José Lyon de, CURSO DE BOTÃNICA APLICADA À MEDICINA e ALIMENTAÇÃO, Lisboa, 1975.

Castro, José Lyon, NATUROLOGIA, Europa América, Lisboa, 1986.

Ceballos, Andres, PLANTAS DE NUESTROS CAMPOS Y BOSQUES, 2.ª edicion, ICONA, Ministerio de Agricultura, Pescas y Alimentación, Madrid, 1986.

Cecchini, Tina, ENCICLOPEDIA DE LAS HIERBAS Y DE LAS PLANTAS MEDICINALES, Editorial de Vecchi, Barcelona, 1978.

Cheno, Claire, A SAÚDE PELAS FRUTAS E LEGUMES CRUS, Litexa Editora, Lisboa, 1987.

Chernoviz, Pedro Napoleão, FORMULÁRIO ou GUIA MÉDICA, Paris, 1884.

Chinery, Michael, HISTÓRIA NATURAL DE PORTUGAL E DA EUROPA, Editorial Verbo, Lisboa, 1990.

Clúrio, Carlos, AROMATVM ET SIMPLICIVM ALIQVOT MEDICAMENTORVM APVD INDOS NASCENTIVM HISTORIA, Junta de Investigação do Ultramar, Lisboa, 1964.

Cortez, Jerónimo (Valenciano), LUNÁRIO PERPÉTUO, Parceria António Maria Pereira, Livraria Editora, Lisboa, 1955.

Dash, Vaidya Bhagwan, MATERIA MEDICA OF AYURVEDA, B. Jain Publishers Pvt. Ltd., New Delhi, Índia, 1994.

Dastur, J.F. MEDICINAL PLANTS OF ÍNDIA & PAQUISTAN, 3.ª Edição, Taraporevala Sons & Co. Private Ltd., Bombay, Índia, 1996.

Dastur, J.F. USEFUL PLANTS OF ÍNDIA & PAQUISTAN, 3.ª Edição, Taraporevala, Sons & Co Private Ltd. Bombay, Índia, 1996.

Daupias, Frederico, GUIA DE HORTICULTURA PRÁTICA, Casa Frederico Daupias, Lisboa, 1890.

Dias, Jaime Lopes, ETNOGRAFIA DA BEIRA, Câmara Municipal de Idanha-a-Nova, Idanha-a-Nova, 1990.

Dias, Jorge, RIO DE ONOR, 3.ª edição, Editorial Presença, Lisboa, 1984.

Docampo, Pilar Antelo, & Patiño, Xaquim Penas, AS PLANTAS MEDICINAIS, Ir Indo Edicións, Vigo, Galicia, 1993.

Feijão, Raúl d'Oliveira, ELUCIDÁRIO FITOLÓFICO, Vol. I, II, III, Instituto Botânico de Lisboa, Lisboa, 1960, 1961, 1963.

Fernandez, Margarita, & Nieto, Ana, PLANTAS MEDICINALES, Ediciones Universidade de Navarra, Pamplona, 1982.

Ferrão, J.E. Mendes, ESPECIARIAS, Instituto de Investigação e Tropical, Lisboa, 1993.

Ficalho, Conde de, GARCIA DA ORTA E O SEU TEMPO, Comissariado para XVII Exposição Europeia de Arte, Ciência e Cultura, Os Descobrimentos Portugueses e a Europa do Renascimento, Lisboa, 1983.

Figueiredo, Jerónimo Joaquim de, FLORA PHARMACÉUTICA E ALIMENTAR PORTUGUESA ou Tratado Daqueles Vegetais Indigenas de Portugal e Outros Nele Cultivados, Academia Real das Ciências, Lisboa, 1825.

Fontes, António Lourenço, MEDICINA POPULAR BARROSÃ, Editorial Notícias, Lisboa, 1995.

Franco, J. do Amaral, NOVA FLORA DE PORTUGAL, Vol. I e II, Lisboa, 1971, 1984.

Franco, J. do Amaral & Afonso, Maria da Luz Rocha, NOVA FLORA DE PORTUGAL, Vol. III, Escolar Editora, Lisboa, 1994.

Franco, João Amaral, & Afonso, Maria da Luz Rocha, DISTRIBUIÇÃO DE PTERIDÓFITOS E GIMNOSPÉRMICAS EM PORTUGAL, Serviço Nacional de Parques. Reservas e Património Paisagístico, Lisboa, 1982.

Frawley, David, AYURVEDIC HEALING, Motilal Banarsidass Publishers Private Limitad, Delhi, Índia, 1997.

Garcia, Xosé Ramón, GUÍA DAS PLANTAS COM FLORES DE GALICIA, Edicions Xerais de Galicia, Vigo, 1991.

Gouveia, AJ Andrade de, GARCIA D'ORTA E AMATO LUSITANO NA CIÊNCIA DO SEU TEMPO, Instituto de Cultura e Língua Portuguesa, Ministério da Educação, Lisboa, 1985.

Henriques, Júlio Augusto, EXPEDIÇÃO SCIENTIFICA À SERRA DA ESTRELA EM 1881, Sociedade de Geographia de Lisboa, Imprensa Nacional, Lisboa, 1883.

Homem, Fred Vasques, NUTRIÇÃO, DIETAS E CURA NATURAL, Livraria Progresso Editora, Lisboa, 1961.

Jauvais, Grégoire, A ALIMENTAÇÃO BIOLÓGICA HUMANA, Gráfica Imperial, Lisboa, 1965.

Kienzler, E, MÉDICINE ET HIGIÈNE POPULAIRE, Editions Sopal, Strasbourg, 1935.

Lainetti, Ricardo, & Brito, Nei RS de, A SAÚDE PELAS PLANTAS DO MUNDO INTEIRO, Editora Tecnoqint, Rio de Janeiro, 1980.

Leal, Márcio, O CANCRO CURA-SE PELOS MEIOS NATURAIS, 2.ª edição, Centro de Estudos de Biocultwa, Lisboa, S/d

Leclerc, Henn, 50.ª edição, Masson, Paris, 1994.

Maia, Samuel, MANUAL DE MEDICINA DOMÉSTICA, Livraria Bertrand, Lisboa s.d.

Maia, Samuel, MANUAL DE MEDICINA DOMÉSTICA, Portugal-Brasil, Sociedade Editora, Lisboa, s/d

Mata, Vidal, AS BASES CENTÍFICAS DA SAÚDE, Empresa Editorial Natura, Lisboa, 1950.

Mességué, Maurice, C'EST LA NATURE QUI A RAISON, Le livre de poche, Opera Mundi, Paris,1972.

Mességué, Maurice, HOMENS E PLANTAS, Livraria Clássica Editora, Lisboa, 1973.

Modi, Vithaldas, NATURE CURE FOR COMMON DISEASES, 11.ª Edição, Orient Paperbacis, Delhi,Índia, 1997.

Moreux, Abbé Th., ATLAS DE LA FLORE SIMPLIFÉE, g. Doin & Cie Editeurs, Paris, 1936.

Morra, Vicente J., MEDICINA VEGETAL - PLANTAS MEDICINAIS, Natura, Lisboa, 1978.

Nunes, João Ribeiro, O POVO E AS PLANTAS NA ARTE DE TINGIR, III Jornadas de Arqueologia Industrial, Universidade da Beira Interior - Museu de Lanifícios, Covilhã,12 a 14 de Novembro 1998.

Nunes, João Ribeiro, CIÊNCIA E ARTE DE CURAR, in Medicina Natural, Revista do III Congresso Holístico de Saúde, Lisboa,1994.

Nunes, João Ribeiro & Rodrigues, Donizete, MEDICINA POPULAR: Curandeiros e PLantas Medicinais em Ponugal, Revista Iberoameriicana Educacion, Salud y Trabajo, 1999.

Nunes, João Ribeiro, AS PLANTAS NA MEDICINA POPULAR, Saberes de Mulheres, Beira Serra - Associacão de desenvolvimento Rural, Boidobra, 1999.

Nunes, João Ribeiro, NATUROLOGIA, MEDICINA DO HOMEM INEGRAL - Naturopatia-Fitoteça, in Medicina Natural, n° 1, Fenaman, Lisboa, 1995.

Nunes, João Ribeiro, NUTRIÇÃO DIETÉTICA E TRATAMENTOS NATURAIS, Litexa Editora, Lisboa, 1999.

Nunes, João Ribeiro, PLANTAS MECINAIS DO CONCELHO DO FUNDÃO, in Boletim Municipal, n° 5 a 10, Fundão, 1993 - 1997.

Orta, Garcia da, COLÓQUIOS DOS SIMPLES E DROGAS DA ÍNDIA, Vol.I, II, Imprensa Nacional Casa da Moeda, Lisboa, 1987.

Palhinha, Ruy Telles, PLANTAS CUJA CULTURA SE PODERIA EXPERIMENTAR EM PORTUGAL, Revista Brotéria, Lisboa,1946.

Pahlow, M, PLANTAS MEDICINALES, 7.ª edicão, Editorial Everest, León, 1994.

Perrot, Émile e Paris, René, LES PLANTES MÉDICINALES, Presses Universiteires de France, Vendome, 1971.

Preeti, CURE BY FRUITS & VEGETABLES, Sahni Publications, Delbi, Índia, 1997.

Quer, Pio Font, PLANTAS MEDICINALES, El Dioscórides Renovado, 9.ª edición, Editorial Labor, s.a., Barcelona,1985.

Ragot, Bernadette, A SAÚDE PELOS CEREAIS, Litexa Portugal, Lisboa, 1985.

Ragon, Bernadette, A SAÚDE PELOS FRUTOS, Litexa Portugal, Lisboa, 1984.

Rajeshwari, NATURE CURE AT HOME, 4.ª Edicão, Pustak Mabal, New Delhi, Índia, 1998.

Ribeiro, Eduardo, PLANTAS MEDICINAIS E COMPLEMENTOS BIOTERÁPICOS, Publicações Europa-América, Mem Martins, 1992

Rosa, João Bruno, PLANTAS MEDICINAIS - Do Concelho de Rio Maior, Rio Maior, 1988.

Russo, Rogério Marques de Almeida, REMÉDIOS CASEIROS, Editora Livrana Progredidor, Porto,1965.

Sairam, T.V., HOME REMEDIES, Penguin Bocks Índia, New Delhi, Índia, 1998.

Sampaio,Gonçalo, FLORA PORTUGUESA, 3.ª edição, Instituto Nacional de Investigação Científica, Lisboa,1988

Santos, José Estevão dos, OS CAMINHOS DA SAÚDE, 1974

Santos, J. Estevão dos, A SAÚDE PELAS PLANTAS, Vol I, II, III, IV, Livraria Popular de Francisco Franco, Lisboa, 1980-1981.

Schiller, Reinhard, LA FARMACIA NATURAL DE SANTA HILDEGARDA, Tikal Ediciones. Girona, s/d

Schneider, Ernest, A SAÚDE PELOS ALIMENTOS, 3.ª edição, Publicadora Atlântico, Sacavém,, 1975.

Sicla, Laboratórios, FICHAS TÉCNICAS - PLANTAS MEDICINAIS, Vol. I, II, Laboratórios Sicla, Lisboa, 1996.

Sillé, Jean de, PLANTAS QUE CURAM, Litexa Portugal, Lisboa, 1984.

Silva, A. Pinto da, & Teles, NA, A FLORA E VEGETAÇÃO DA SERRA DA ESTRELA; Servico Nacional de Parques, Reservas e Conservação da Natureza, Lisboa, 1986.

Spichiger, Rodolphe, DE LA PLANTE AU MÉDICAMENT, Conservatoire et Jardin Botaniques de Genève, Genève, 1988.

Thierry, Abade Charles, PLANTAS QUE CURAM, Medicina Caseira, Bibliotéca Agrícola, 3.ª edicão, s.d

Turck, Leopold, MEDICINA POPULAR, Guillard Aillaud e Cie, Paris, s/d

Vasconcelos, João de Carvalho e, PTERIDÓFITAS DE PORTUGAL CONTINENTAL E ILHAS ADJACENTES, Fundacão Caloustre Gulbenkian, Lisboa, 1968.

Viana, Francisco Pereira, MANUAL DE MEDICINA DE URGÊNCIA, Edições Lopes da Silva, Porto, 1941.

ÍNDICE

Prefácio 5

Nota Biográfica 7

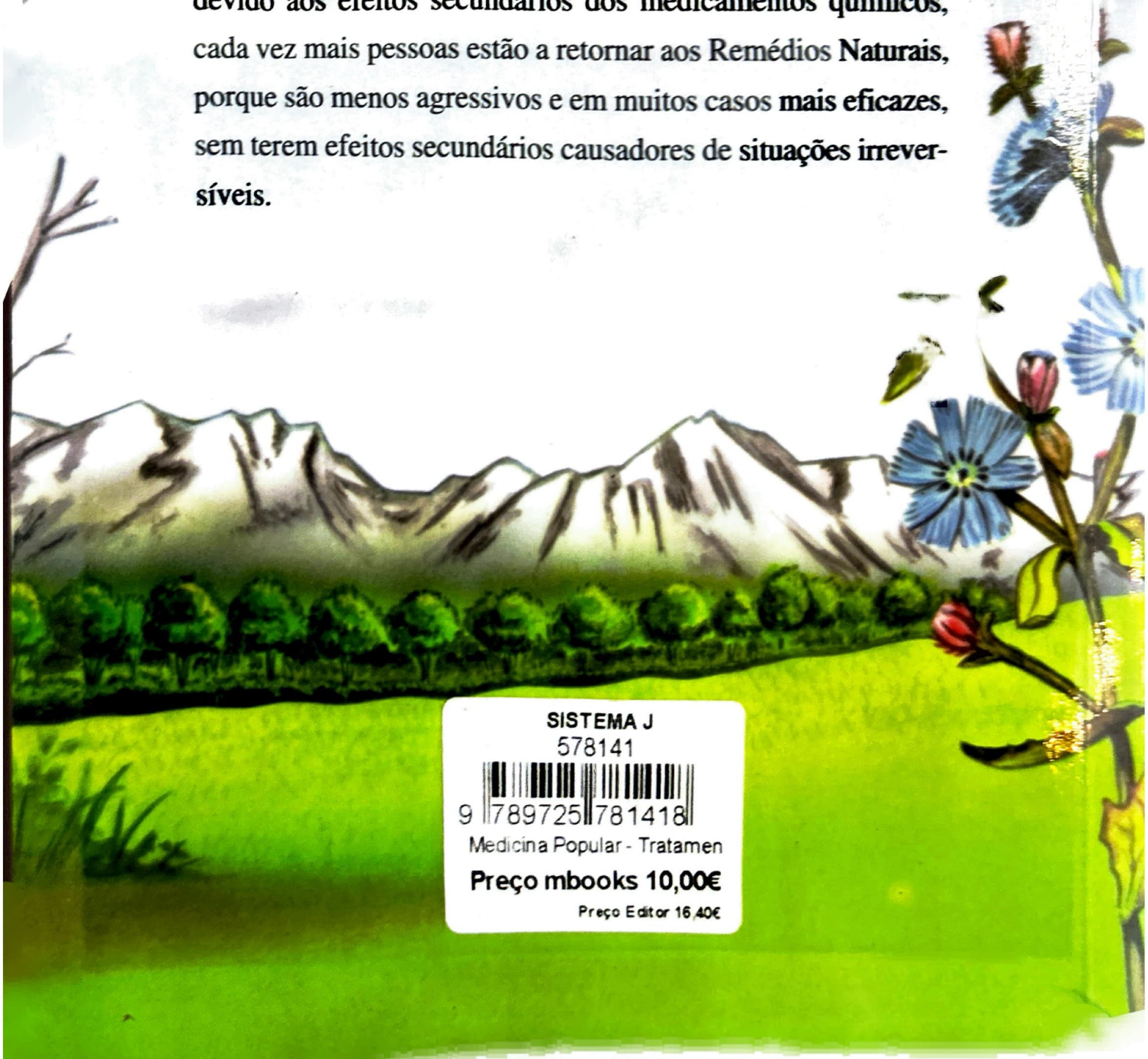
Nota Introdutória 9

Plantas Medicinais 13

Bibliografia 331

As Plantas Medicinais foram através dos tempos, desde a criação do Homem até aos nossos dias, a base dos Tratamentos para os problemas de saúde que começaram a afligir a Humanidade por se ter afastado da Natureza. O Tratamento com plantas Medicinais pretende ser um livro de fitoterapia numa perspectiva mais popular, doméstica ou tradicional.

Hoje devido à falta de solução para muitas doenças e devido aos efeitos secundários dos medicamentos químicos, cada vez mais pessoas estão a retornar aos Remédios Naturais, porque são menos agressivos e em muitos casos mais eficazes, sem terem efeitos secundários causadores de situações irreversíveis.



SISTEMA J
578141
9 789725 781418
Medicina Popular - Tratamen
Preço mbooks 10,00€
Preço Editor 16,40€